Editoriale

Ritorno al futuro

"*Nessuno si salva da solo*"
(papa Francesco, marzo 2020)

Mai come ora, stretti nella morsa di questa terribile pandemia che passerà alla storia e, molto probabilmente, ne cambierà molti corsi, la distanza e la vicinanza, il tempo e lo spazio, il presente e il futuro, l'unione d'intenti, l'assunzione di responsabilità e l'altruismo, la condivisione e la resilienza (ovvero la capacità umana non solo di resistere, ma di reagire attivamente di fronte a grandi difficoltà e forti traumi), assumono un senso e una forza che mai avevamo pensato potessero avere. Perciò, in questo momento difficile per tutti, abbiamo scelto di restare al vostro fianco, **lontani ma vicini**, finchè durerà l'emergenza, finchè ce ne sarà bisogno, finchè riusciremo a tornare insieme, lentamente, alla normalità. E scegliamo di sostenerci vicendevolmente facendoci compagnia, come meglio sappiamo fare: condividendo la nostra comune passione per la cucina e riscoprendone insieme le valenze più profonde e importanti. E se nel numero scorso di Facile Cucina, composto e stampato prima delle restrizioni governative anti-contagio emanate a marzo, siamo usciti con temi e ricette che si riferivano a una normalità che non credevamo ancora perduta, con il grande ricettario di questo mese, che non possiamo che intitolare ***#iorestoacasa insieme a voi***, vogliamo rendere la cucina di questo periodo "di guerra" una pratica quotidiana facile, utile e piacevole, da mettere a frutto proprio ora che abbiamo più tempo e necessità di farlo. Dalle **conserve** e i **condimenti salva-spesa**, da riporre o da surgelare; dalle **torte rustiche** di primavera ai **menu di stagione**; dai **primi ortolani**, alle **ricette green** e ai **piatti low cost**… per preparare **tutto homemade**: dal **lievito** per fare il pane (se non lo trovate più al supermercato), fino ai **dolci** soffici, o cremosi per la **festa della mamma**. Perché adesso, più che mai, saper programmare e fare la spesa - fresca e da dispensa - è un imperativo: per il gusto, la salute, il portafoglio; per l'umore e… per l'amore dei nostri cari! La stagione ci aiuta, offrendoci il meglio di materie prime e prodotti, verdure e ortaggi: e poiché, come scrisse Pablo Neruda "*Potranno recidere tutti i fiori, ma non potranno fermare la primavera*", approfittiamone! Il tempo ora lo abbiamo… Spuntare fagiolini, o sgranare fave e piselli non è mai stato così importante. E così bello.

La Redazione

FACILE CUCINA

sommario

Ricetta di cover a pagina 96

I.P.

INSERBO...
CONSERVE COME UNA VOLTA

Inserbo riporta in tavola il sapore delle conserve di pomodoro fatte in casa, come una volta. Perché la lavorazione artigianale del pomodoro, tradizione del territorio campano, è un rito di famiglia.
L'eccellenza del pomodoro coltivato nei terreni del salernitano e del napoletano è, da sempre, una protagonista assoluta della cucina italiana, e offre varietà profumate e di pregio, apprezzate per il loro sapore verace.
Un elemento irrinunciabile nei piatti del Bel Paese, e ancor di più per la tradizione familiare campana. Lo testimonia l'usanza antica, sopravvissuta fino a tempi recenti, di riunirsi tra famiglie nei vicoli, nei portoni vecchi e nei rioni, per realizzare insieme vasetti e bottiglie da conservare in dispensa nel resto dell'anno. Inserbo nasce per non perdere questa buona abitudine, con l'obiettivo di preparare prodotti sempre genuini e caserecci.
Forte di una ricca eredità territoriale, propone la sua visione nuova ed esclusiva, all'insegna dell'autenticità, della tipicità e dei vantaggi del vetro come metodo di conservazione. La ricetta Inserbo valorizza le piantagioni locali: il pomodoro San Marzano DOP dall'agro-sarnese nocerino, il pomodorino giallo, il pomodorino di Corbara dai Monti Lattari e il pomodorino del Piennolo del Vesuvio DOP dai terreni del vulcano. Senza dimenticare, poi, la produzione BIO: massima espressione di genuinità e bontà, viene conservata in vetro e ottenuta utilizzando esclusivamente materie prime provenienti da coltivazioni biologiche.

Inserbo
tel 081 192 575 37
email info@inserbo.it
sito www.inserbo.it

TRIGLIE CON RATATOUILLE DI VERDURE SU CREMA DI POMODORINI GIALLI

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 triglie già eviscerate e sfilettate
- 1 vasetto di pomodorino giallo in acqua e sale Inserbo
- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 1 cipolla bianca
- 1 patata
- 3-4 pomodorini rossi
- olio extravergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Versate un filo di olio in una padella, unite 200 g di pomodorini gialli e fate saltare per qualche minuto a fuoco medio. Raccogliete tutto nel bicchiere del mixer e frullate, versando a filo l'olio necessario a ottenere una crema della giusta densità

2. Sbucciate la patata e la cipolla e tagliatele a cubettini piccoli. Scaldate un filo di olio in un'altra padella. Unite le due dadolate e fate cuocere per qualche minuto

3. Mondate e tagliate a cubettini piccoli la melanzana e la zucchina, e aggiungetele alle dadolate in padella. Mescolate e lasciate insaporire per un paio di minuti. Completate con qualche pomodorino rosso, tagliato a pezzetti, regolate di sale e portate a cottura.

4. Scaldate un filo di olio in un'altra padella. Unite i filetti di triglia, appoggiandoli dalla parte della pelle, e fateli cuocere un paio di minuti, premendoli con una forchetta per non farli arricciare.

5. Velate i piatti individuali con la crema di pomodorini, aggiungete la ratatouille, completate con i filetti di triglia e servite.

96

118

104

LE RUBRICHE

Occhio al prezzo!

Il prezzo si intende a persona

Il costo si riferisce all'intera ricetta

Il prezzo si intende a singolo pezzo (mignon o finger)

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi
francesco.monteforte@almamail.it

REDAZIONE
Hanno collaborato Emanuela Bianconi, Guido Montaldo, Susy Grossi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

GRAFICA
Francesca Ottaviano • *francesca.ottaviano@almamail.it*
Alessia Carrozzi • *alessia.carrozzi@almamail.it*

RICETTE
M. Bacherini, M. Bianchessi, R.Caucci, M. E. Curzio, A. Fiorini, P. Forlin, V. Gigli, C. Lunardini, A.Orazi, A. Pecorelli, L. Perego, M. Piccheri, V. Perin, G. Steffanina, E. Trotta, E.Tiso, S. Zecca

FOTO
E. Andreini, A. Aravini, M. Avalos Flores, C. Bellasio, F. Brambilla, R. Caucci, E. De Santis, M. Della Pasqua, T. Mattiello, G. Nofrini, A.Orazi, A. Pecorelli, L. Perego, M. Ravasini, V. Repetto, S. Serrani, M. Sjöberg, E.Tiso, E. Trotta, S. Zecca

FOTO COVER
Assunta Pecorelli

PUBBLICITÀ
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
ABU Advertising Business Unit
C.so Sempione, 15/A - 20145 Milano (MI) - Tel. 02 83978407

LOMBARDIA
ABU S.R.L.
C.so Sempione, 15/A
20145 Milano
Tel 02 83978407
marketing@abumedia.it

VALLE D'AOSTA/PIEMONTE/ LIGURIA
IDEAMEDIA
Via Francesco Guala, 77
10135 Torino (TO)
Tel 335 8108605
commerciale@ideamedia.it

TRIVENETO
PUNTO COM S.A.S.
Via San Marco, 9/M
Palazzo Economia
35129 Padova - Tel 049 8597910

EMILIA R./MARCHE/ ABRUZZO
CESARE CASALBONI
cesare.casalboni@gmail.com
Tel 392 7897147

LAZIO
CLAUDIA GUADAGNI
Via duca degli Abruzzi, 205
00055 Ladispoli (RM)
Tel 339 5854076
claudia.guadagni@abumedia.it

TOSCANA/UMBRIA
GIOVANNA GELLI
Via Pacinotti, 14R
50131 Firenze
Tel 339 4339552

CAMPANIA
SOLUZIONI ITALIA SRL
Via Gianturco, 66 - 80146 Napoli
Tel 081 282662
lorusso@soluzioniitalia.it

SICILIA
ABU S.R.L.
C.so Sempione, 15/A
20145 Milano - Tel 02 83978407
marketing@abumedia.it

STAMPA: MEDIAGRAF S.p.A.
Viale della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana (Pd)

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 4 - Anno IV - 2020
Periodicità mensile

Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile Cucina

FINITO DI STAMPARE APRILE 2020

SCRIVERE A: FACILE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

TUTTI PAZZI *per la* TORTA RUSTICA

Golose e versatili, pratiche ed economiche: quiches, crostate e cake salate sono i grandi must della cucina casalinga e le regine incontrastate dei cestini da picnic. Ma se la scampagnata non si può fare… in tavola, o a merenda, fanno sempre la gioia di tutti!

4,49€ 6-8 porzioni

5 idee da leccarsi i baffi

Sfoglia arrotolata pomodorini e formaggio fresco

200 °C in 20 minuti

Sfoglia arrotolata pomodorini e formaggio fresco

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **pasta sfoglia** • 200 g di **formaggio tipo feta** • 50 g di **olive nere denocciolate** • 1 **cipolla** • 250 g di **pomodori ciliegino** • **olio extravergine di oliva** • **origano** • 1 **uovo** • 1 goccio di **latte** • **stampo** da 24 cm di diametro

Preparazione

• **Lavate** i pomodorini e tagliateli a cubetti. Tritate le olive e la cipolla. Raccogliete tutto in una ciotola, sbriciolatevi la feta e condite con olio e origano. • **Stendete** la pasta sfoglia e ritagliate delle strisce lunghe, larghe alla base circa 3-4 cm. • **Distribuite** al centro di ogni striscia il ripieno e richiudete le strisce di sfoglia pizzicandole sul lato lungo. • In una teglia rivestita di carta forno **arrotolate** i cordoni ripieni uno di seguito all'altro, in modo da formare una grande chiocciola di sfoglia. Spennellate tutto con un po' di uovo sbattuto con poco latte, e cospargete di origano. • Cuocete in forno statico preriscaldato a 200 °C per circa 20 minuti, fino a doratura.

L'alleato in cucina

Le strisce di sfoglia si tagliano più facilmente con il formato rettangolare, come la confezione Pasta sfoglia rettangolare **Stuffer**.
230 g. € 0,99.

Farcite le strisce di sfoglia

Arrotolate le strisce nella teglia

Spennellate la chiocciola con l'uovo

Quiche agretti e salmone

Ingredienti per 6 persone
250 g di **pasta brisée** • 150 g di **agretti** già puliti • 2 **uova** • 150 g di **yogurt** bianco intero • 100 g di **salmone** affumicato
50 g di **cipollotto** • **olio extravergine di oliva** • **sale marino integrale** • **burro**

Preparazione
• **Foderate** uno stampo quadrato da 20 cm di lato con la pasta brisée e bucherellate il fondo con una forchetta. Disponetevi sopra un foglio di carta forno e coprite con i legumi secchi. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Quindi sfornate, eliminate i legumi e la carta forno e lasciate riposare. • **Lavate** e affettate il cipollotto fresco, trasferitelo in una padella riscaldata con un filo d'olio, insieme agli agretti 1 cucchiaio di acqua e un pizzico di sale. Incoperchiate e fate stufare.
• **Sbattete** le uova con lo yogurt in una ciotola, aggiungete il salmone tagliato a striscioline e mescolate. • **Distribuite** gli agretti sul fondo, versate sopra il composto di uova e yogurt (foto H) e infornate a 175 °C per circa 25-30 minuti, fino a quando la superficie della quiche sarà ben dorata. Levate la quiche dal forno e lasciatela raffreddare, quindi sformatela, tagliatela a fette e servite.

Gusto più intenso

Se volete dare un tocco più rustico usate una pasta brisée integrale. Farla in casa è semplice. Fate la classica fontana con 225 g di farina di farro semintegrale; unite al centro 110 g di burro a dadini, e lavorate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto sbricioloso. Versate 15-20 g di acqua, poco per volta, e impastate velocemente fino ad avere un composto sodo e omogeneo. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola trasparente e trasferitelo in frigorifero per un paio di ore. Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta a uno spessore di circa 5 mm e usatela come da preparazione.

Informa

Sbollenta gli agretti

Prepara la farcia

Versa sulla base cotta

Quiche con speck patate e radicchio

Ingredienti per 6 persone
250 g di **pasta sfoglia** • 1/2 cespo di **radicchio lungo** di Treviso • qualche fogliolina di radicchio cicorino da taglio • 60 g di **provola affumicata** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 40 g di **speck** a cubetti e a fettine (4) • 2 **patate** • 1 **bicchiere di latte** • 1 uovo
1 **spicchio di aglio** • 1 rametto di **rosmarino**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a cubetti e fatele saltare in una padella con un filo di olio, l'aglio e il rosmarino finché non avranno formato una crosticina croccante. • **Fate scaldare** una padella antiaderente, unite lo speck a cubetti e fateli dorare, quindi prelevateli e teneteli da parte. • **Affettate** il radicchio, lavateli e poi scolateli per bene. Fate scaldare un pò di olio nella padella in cui avete rosolato lo speck, sistemate i radicchi e lasciateli appassire per circa 3 minuti. Spegnete e tenete da parte. • **Sbattete** l'uovo con il latte e il parmigiano, aggiustate di sale e di pepe e poi incorporate le patate, lo speck e la provola affumicata a cubetti. • **Stendete** la pasta sfoglia e rivestite uno stampo rettangolare. Versate sulla base il composto e sistemate sopra gli spicchi di radicchio.
• **Infornate** a 200 °C e fate cuocere fino a doratura. Quindi, sfornate la quiche e lasciatela intiepidire. Sformatela e decorate con le fette di speck, arrotolate a mo' di rosellina, e le foglioline di radicchio, e servite.

4,12€
6 porzioni

L'alleato in cucina

Speck Alto Adige IGP di Recla nel formato già affettato da **90 g** è molto versatile in cucina e pratico come snack.

Torta ricotta e ciliegini

Ingredienti per 6 persone
250 g di **pasta brisée** • 300 g **di ricotta**
2 **albumi** • 50 g di **parmigiano grattugiato**
50 g di **provola** •**affumicata** grattugiata
300 g di **pomodori ciliegini** • **sale**
olio extravergine di oliva • **burro** • **farina**
sale • stampo a cerniera da 18 cm

Preparazione
• **Setacciate** la ricotta in una ciotola e lavoratela con gli albumi, incorporate il parmigiano e la provola grattugiati, e infine correggete di sale. **Imburrate** e infarinate leggermente uno stampo basso a cerniera, foderatelo con la pasta brisée e bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta.
• **Raccogliete** il ripieno di ricotta in un sac à poche, distribuitelo sulla pasta brisée in uno strato spesso e livellate delicatamente con una spatola. • **Sbollentate** i pomodorini in una pentola d'acqua leggermente salata, scolateli e privateli della buccia. Conditeli con un pizzico di sale e un filo di olio. Toglietene circa un terzo e frullatelo. Infine, sistemate sulla farcia della torta prima la purea di pomodorini, quindi i pomodorini interi partendo dai bordi e poi verso il centro.
• **Infornate** la torta a 170 °C per 15 minuti, poi abbassate a 130 °C e proseguite la cottura per altri 30 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare a temperatura ambiente, quindi sformate in un piatto da portata e servite.

L'alleato in cucina
I pomodorini pelati o al naturale sono facilmente reperibili in barattolo o latta, pronti all'uso. Come i Pomodorini di collina di **Graziella** (**500 g. € 1,30 circa**)

4,13€ 6 porzioni

Prepara affetta surgela

▲

Crostata con patate robiola e spinaci al limone

Ingredienti per 6 persone
250 g di **pasta brisée** • 100 ml di **latte**
100 g di **robiola** • 2 **uova** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 2 **patate novelle** già lessate • 100 g di **spinaci** già puliti
stampo da circa 20 cm di diametro

Preparazione
• **Setacciate Foderate** con la pasta brisée uno stampo da circa 20 cm di diametro. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 10-15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
• **Sbattete** le uova con il latte, quindi incorporate il parmigiano grattugiato e la robiola. Tagliate gli spinaci freschi già puliti a julienne, conditeli con un filo d'olio, profumateli con la scorza di un limone grattugiata e mischiate delicatamente.
• **Farcite** la base di brisée con le patate lessate e tagliate a cubetti, gli spinaci a julienne conditi, e versatevi sopra il composto liquido. • **Infornate** a 150 °C per circa 30 minuti, fino a leggera doratura. Sformate e lasciate raffreddare, quindi sformate, tagliate a fette e servite.

La voglia Matta!

Acqua, farina e poco altro, giusto un filo di olio (ma si può preparare anche senza) e un pizzico di sale. È la pasta matta, bellezza, il massimo della leggerezza e della semplicità, da utilizzare come base per torte salate, strudel e molto altro ancora.

5 ricette... buone da legare!

Torta rustica alla ciambotta e pesto genovese

4,12€
6-8 porzioni

◂ Torta rustica alla ciambotta e pesto genovese

Ingredienti per 6 persone
400 g di **pasta matta integrale** (vedi ricetta base a pag. 16) • 3 **patate** • 2 **peperoni**
1 **melanzana** • 8-10 **pomodorini**
1 **cipollotto** • 1 ciuffo di **basilico**
200 g di **primosale** • 80 g di **pesto genovese** • 1 **uovo** • **latte**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a cubetti. • **Mondate** e tagliate a cubetti anche i peperoni e la melanzana. • **Tagliate** a spicchietti i pomodorini. Mondate il cipollotto e affettatelo sottilmente. • **Fate appassire** il cipollotto in una casseruola con un filo di olio, unite tutti gli ortaggi e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Bagnate** con un goccio di acqua, coprite con un coperchio e fate stufare a fuoco medio per una ventina di minuti, mescolando ogni tanto. • **Levate** il coperchio proseguite la cottura finché gli ortaggi risulteranno morbidi. Poco prima del termine salate e profumate con un po' di basilico. • **Spegnete** e **lasciate** raffreddare. • **Foderate** il fondo di uno stampo del diametro di 22-24 cm con un foglio di carta forno. • **Stendete** la pasta matta in due sfoglie sottili (una un po' più grande dell'altra). • **Fate aderire** la sfoglia più grande al fondo e ai bordi della teglia e bucherellatela con una forchetta. • **Velate** con il pesto, e farcite con il primosale, tagliato a dadini, e la ciambotta. • **Coprite** con la sfoglia rimasta e sigillate il bordo, eliminando la pasta in eccesso. • **Bucherellate** la superficie con una forchetta e spennellate con un po' di uovo, sbattuto con un goccio di latte. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per una quarantina di minuti, o comunque fino a doratura. Levate, lasciate intiepidire e servite.

Occhio alla Mossa

Per foderare lo stampo, **arrotolate** la sfoglia sul **matterello** quindi **passatelo** sullo stampo, strotolandola man mano.

Pesto di olive

Raccogliete nel bicchiere del mixer 60 g di olive al forno già snocciolate. Unite 3-4 gherigli di noce e frullate, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso e omogeneo.

3,89€
6-8 porzioni

Torta di patate fagiolini e pesto di olive ▴

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **pasta matta integrale** (vedi ricetta base a pag. 16) • 2 **patate già lessate**
100 g di **fagiolini già lessati**
80 g di **parmigiano grattugiato**
100 g di **pesto di olive**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **burro** • **sale** e **pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e passatele a uno schiacciapatate raccogliendo il passato in una ciotola. • **Unite** 50 g di parmigiano, una noce di burro, e il pesto e amalgamate. • **Completate** con i fagiolini, tagliati a cubetti, regolate di sale, pepate e mescolate. • **Stendete** la pasta matta in una sfoglia molto sottile e foderate uno stampo da 22-24 cm di diametro, leggermente imburrato. • **Bucherellate** il fondo con una forchetta, versate il ripieno e livellate. Cospargete con un po' di burro a fiocchetti e spolverizzate con il parmigiano rimasto. • **Infornate** a 170 °C e fate cuocere per 35-40 minuti. Sfornate, profumate con un po' di prezzemolo tritato, lasciate intiepidire, e servite.

Tortino di pasta matta con asparagi e fiori di zucca

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **pasta matta** (vedi ricetta base qui sotto) • 9 **fiori di zucca** •15 **asparagi già lessati** • 250 g di **besciamella**
250 ml di **panna fresca** • 3 **uova**
3 **tuorli** qualche stelo di **erba** • **cipollina**
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** le punte degli asparagi a 6-7 cm di lunghezza e fate il resto a tocchetti. • **Pulite** i fiori di zucca, eliminando gambi e pistilli, passateli con un foglio di carta assorbente da cucina, leggermente inumidito, e asciugateli. • **Tagliate** 6 fiori a julienne e lasciate gli altri 3 interi. • **Versate** la besciamella e la panna in una terrina, unite le uova e i tuorli, e amalgamate. • **Aggiungete** i tocchetti di asparagi e la julienne di fiori di zucca, regolate di sale, profumate con un po' di erba cipollina tritata e una macinata di pepe, e mescolate. • **Stendete** la pasta matta in una sfoglia sottile e foderate uno stampo del diametro di 18 cm. • **Riempite** con il composto preparato, livellate la superficie e decora-te con le punte degli asparagi e i fiori di zucca interi. Infornate a 170 °C e fate cuocere per 30-35 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, sformate e servite.

Tips & Tricks

Per dare un tocco in più alla ricetta, potete aromatizzare la pasta matta con un po' di zafferano. Stemperate una bustina di zafferano in un goccio di acqua tiepida, unitela all'impasto insieme agli altri liquidi e il gioco è fatto.

per circa 400 g di pasta matta
• 300 g di **farina 0** (o farina integrale di grano tenero per la matta integrale) • 90 ml di **acqua fredda** • 3 cucchiai di **vino bianco**
• 5 cucchiai di **olio extravergine** • **sale**
Setacciate la farina sulla spianatoia e fate la classica fontana. **Aggiungete** al centro l'acqua, il vino, l'olio e un pizzico di sale, e iniziate a incorporare la farina con una forchetta. Quando l'impasto avrà assorbito i liquidi, **lavoratelo con le mani** fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo (nel caso sia necessario, aggiungete un altro goccio di acqua). **Dategli** forma di palla, avvolgetelo in un foglio di pellicola trasparente, mettete in frigo e lasciate riposare per almeno un'oretta. Dopodiché la pasta è pronta per l'utilizzo!

Strudel ai piselli germogli ▼ di spinaci e carciofi

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **pasta matta** (vedi ricetta base a pag. 16) • 50 g di **piselli già lessati**
50 g di **germogli di spinaci**
3 cuori di **carciofo** • 2 **cipollotti**
200 g di **caprino** • 1 spicchio di **aglio**
1 **peperoncino** • 1 **uovo** • **vino bianco**
paprica o **peperoncino in polvere**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** l'aglio e i cipollotti, tritati, in una padella con un filo di olio e un po' di peperoncino tritato (secondo il vostro gusto). Unite i cuori di carciofo, tagliati a spicchi, e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino e fate sfumare. • **Unite** i piselli e i germogli di spinaci, mescolate e fate cuocere per un minuto. Levate, lasciate raffreddare e raccogliete il tutto in una ciotola. • **Aggiungete** il caprino, salate, pepate e lavorate con un cucchiaio di legno. • **Stendete** la pasta matta in una sfoglia sottilissima rettangolare, quindi, praticate tante incisioni sui lati lunghi. • **Disponete** il ripieno al centro lungo tutto il rettangolo, intrecciate le strisce, per racchiuderlo e sigillate le estremità sui lati corti. • **Trasferite** lo strudel sulla placca del forno, foderata con carta forno, spennellatelo con l'uovo, leggermente sbattuto, e spolverizzate con un pizzico di paprica. • **Infornate** a 170 °C e fate cuocere per una mezz'ora, o comunque fino a doratura. Levate, lasciate raffreddare e servite.

4,56€
6 porzioni

Strudel di ricotta ▲ zucchine curcuma

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **pasta matta** (vedi ricetta base a pag. 16) • 200 g di **ricotta** • 4 **zucchine medie** • 2 **scalogni** • 50 g di **pangrattato**
curcuma in polvere • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** gli scalogni e fateli rosolare in una padella con una noce di burro. • **Unite** le zucchine, pulite e tagliate a rondelle, e fatele saltare per una decina di minuti. • **Profumate** con un pizzico di curcuma e un po' di pepe, regolate di sale, spegnete e lasciate raffreddare. • **Scolate** la ricotta, per eliminare l'eventuale siero, setacciatela e raccoglietela in una ciotola. • **Unite** le zucchine e mescolate. • **Tirate** la pasta matta in una sfoglia rettangolare molto sottile. Spennellatela con un po' di burro fuso e distribuite il ripieno sul lato lungo. Spolverizzate un po' di pangrattato sul resto della sfoglia, e avvolgete la pasta su sé stessa per ottenere uno strudel e sigillate le estremità. Sistemate lo strudel in una teglia, foderata con carta forno, spennellatelo con altro burro fuso e infornate a 170 °C per 30-40 minuti. Levate, lasciate intiepidire e servite.

Pasta che sian Frittate!

Facili da preparare, anzi, facilissime, ma al tempo stesso supergolose, con le frittate di pasta non si sbaglia mai!

Frittatine di gramigna farcite alla robiola e salmone

4 frittate per ogni occasione

Finger-chic!

Frittatine di gramigna farcite alla robiola e salmone

Ingredienti (per 4-6 persone)
250 g di **gramigna** • 5 **uova**, 30 g di **spinaci a foglia piccola** (più qualche fogliolina per la decorazione) • 60 g di **ricotta**
150 g di **salmone affumicato affettato sottile** • 200 g di **robiola** • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Vi serve inoltre
un **tagliapasta** a forma di fiorellino del diametro di 6-7 cm

Preparazione
• **Lessate** la pasta in acqua bollente leggermente salata; scolatela al dente, conditela con poco olio e lasciatela raffreddare nel colapasta. • **Sgusciate** 4 uova in una ciotola e sbattetele con un pizzico di sale. • Condite la pasta e mescolate.
• **Frullate** l'uovo rimasto con la ricotta, ben scolata, e gli spinaci. Unite il tutto alla pasta condita e mescolate ancora. • **Scaldate** un filo di olio in una padella antiaderente, versate metà della pasta, compattate con un cucchiaio, coprite con un coperchio e fate cuocere la frittata da un lato, finché non inizierà a rapprendersi. • **Giratela** e completate la cottura anche dall'altra parte. Levate e tenete da parte. Preparate allo stesso modo un'altra frittata con la pasta rimasta.
• **Ritagliate** dalle due frittate tanti fiorellini con il tagliapasta. • **Farciteli** a due a due con un po' di robiola e salmone affumicato, guarnite con una foglia di spinaci, fermateli con uno stecchino e servite.

Tips & Tricks
Questi sandwich sono ottimi da gustare anche freddi.
Per avvantaggiarvi, potete preparare le "basi" il giorno prima. Una volta pronte, tenetele da parte (ma non in frigo).
Dopodiché, sarà sufficiente procedere con la farcitura è il gioco… pardon, il sandwich è fatto!

Tips & Tricks
Potete farcire questa frittata come più vi piace. Fettine di mozzarella, caciocavallo, provola, prosciutto cotto, mortadella… insomma un'ottima e gustosissima occasione per riciclare gli avanzi!

4,65€ 4-6 porzioni

Viva la tradizione!

Frittata di spaghetti al salame e provola

Ingredienti (per 4-6 persone)
300 g di **spaghetti** • 5 uova • 100 ml di **passata di pomodoro** • 3 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 80 g di **salame napoletano piccante affettato sottile**
150 g di **provola affumicata affettata sottile**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una casseruola con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite la passata e fate cuocere fino a ottenere un sugo della giusta consistenza. Levate e tenete da parte. • **Lessate** la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolatela bene al dente , conditela con il sugo e un filo di olio, mescolate e lasciate raffreddare.
• **Sbattete** le uova con il formaggio, unite la pasta condita e mescolate.
• **Versate** metà della pasta in una padella antiaderente ben calda, unta con un filo di olio e compattate con un cucchiaio.
• **Distribuite** il salame e la provola affumicata, coprite con la pasta rimasta e compattate. • **Incoperchiate** e fate cuocere la frittata finché non inizierà a rapprendersi in superficie. • **Giratela** e completate la cottura dall'altra parte. Levate, profumate con un po' di prezzemolo, e servite.

Finta pizza di linguine al pomodoro

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **linguine** • 5 **uova** •100 ml di **passata di pomodoro** • 3 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 200 g di **fiordilatte** 1 **spicchio di aglio** • 1 ciuffo di **basilico** **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** il fiordilatte, raccoglietelo in un colapasta, schiacciatelo leggermente e lasciatelo asciugare per eliminare il siero. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite la passata e fate cuocere fino a ottenere un sugo della giusta consistenza. • **Mentre** il sugo è in cottura, lessate la pasta in acqua bollente leggermente salata; scolatela al dente, conditela con un filo di olio e lasciatela raffreddare nel colapasta. • **Sbattete** le uova con il parmigiano e un pizzico di sale, condite la pasta e mescolate. • **Scaldate** un filo di olio in una padella antiaderente, versate la pasta, compattate con un cucchiaio di legno e coprite con un coperchio. • **Fate cuocere** la frittata da un lato, finché non inizierà a rapprendersi. Giratela e portatela a cottura anche dall'altro lato. • **Velate** la frittata con il sugo caldo e con il fiordilatte, coprite di nuovo con il coperchio e proseguite la cottura finché il fiordilatte non si sarà fuso. Levate, portate in tavola e servite.

Esagerataaaaa!!!

4,43€ 4-6 porzioni

Tips & Tricks

Per rendere questa finta pizza più facile da mangiare da parte dei bambini, tagliate leggermente le linguine prima di unirle al composto di uova.

CINQUE ERRORI DA NON FARE

PER NON FARE UNA FRITTATA: I 5 errori da evitare

1 NON MONTATE LE UOVA. Per una frittata doc, che sia di pasta o meno, le uova vanno semplicemente sbattute. Per farlo, niente frusta! È sufficiente una forchetta.

2 NON PASSATE LA PASTA SOTTO L'ACQUA FREDDA PER RAFFREDDARLA. Scolatela bene al dente, invece, conditela con un filo di olio e lasciatela raffreddare nel colapasta. In alternativa, distribuitela su un canovaccio pulito (in questo caso, potete non condirla). Ps: il consiglio è valido anche quando preparare le insalata di pasta.

3 NON ANDATE AL RISPARMIO. Il composto di uova e formaggio deve essere sufficiente ad avvolgere abbondantemente la pasta. Solo così potrete ottenere una frittata e non semplicemente un pasta riscaldata. Se vi accorgete che il composto di uova e formaggio non è sufficiente, siate pronti a intervenire aumentandone la quantità.

4 NON SBAGLIATE PADELLA! Per cuocere una frittata di pasta con 4 uova, ce ne vuole una del diametro di 24 cm circa. Meglio se con il fondo antiaderente.

5 NON DIMENTICATE DI STACCARE LA FRITTATA DAI BORDI CON UNA SPATOLINA, PRIMA DI GIRARLA. Come… come si fa a girarla? Appoggiate un piatto piano (o un coperchio) sulla padella con la frittata e capovolgete tutto, tenendo il piatto ben fermo con una mano. Dopodiché fate scivolare la frittata dal piatto nella padella e il gioco è fatto.

Bucatini alla carbonara su stecco ▼

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **bucatini** • 5 **uova** • 4 cucchiai di **pecorino romano grattugiato**
8 **fette di bacon** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** la pasta in acqua bollente leggermente; scolatela al dente, conditela con poco olio e lasciatela raffreddare nel colapasta. • **Sgusciate** le uova in una ciotola capiente e sbattetele con il pecorino e abbondante pepe. Unite la pasta e mescolate. • **Versate** la pasta in una padella antiaderente ben calda. Compattate con un cucchiaio, coprite con un coperchio e fate cuocere per una decina di minuti, o comunque finché la frittata non inizierà a rapprendersi in superficie. • **Girate** la frittata e fatela cuocere anche dall'altro lato.
• **Levate**, trasferite la frittata su un vassoio e ritagliate 4-6 rettangoli delle dimensioni di un classico ghiacciolo. • **Avvolgete** ogni rettangolo con un paio di fette di bacon e fateli rosolare in modo uniforme in una padella rovente. •Levate, infilzate in ogni rettangolo uno stecco di legno, spolverizzate con un po' di pecorino e una macinata di pepe a piacere, e servite.

Primavera in tavola

Un menu di effetto, tutto giocato con ingredienti di stagione e costruito ad arte attorno a un scenografico e irresistibile timballo!

5 ricette super!

Timballo di risotto alla crema di peperone vignarola e asparagi

4,90€
4-6 porzioni

Tips & Tricks

Per ottenere una crema di peperone ad hoc, dopo averla frullata, passatela a un setaccio a trama fitta. Così risulterà perfettamente liscia e omogenea.

Timballo di risotto alla crema di peperone vignarola e asparagi

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **riso vialone nano** • 200 g di **fave lessate** • 4 cuori di **carciofo** • 150 g di **guanciale a listerelle** • 10-12 di **asparagi lessati** • 300 g di **provola** • 1 **scalogno** 1 **peperone rosso** • 2 **cipollotti** • **vino bianco** **brodo vegetale** • **pangrattato** • **parmigiano grattugiato** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per la vignarola**: fate "sudare" il guanciale in una padella con un filo di olio e i cipollotti, mondati e affettati sottilmente. Unite i carciofi, tagliati a spicchietti, le fave e gli asparagi, tagliati a tocchetti, e fate saltare per qualche minuto. Bagnate con un paio di mestoli di brodo caldo, regolate di sale, pepate e fate sfufare per una ventina di minuti. Levate e tenete da parte. • Scaldate un filo di olio in una padella, Aggiungete il peperone, mondato e tagliato a dadini, e fate cuocere per una quindicina di minuti. Salate, pepate, raccogliete nel bicchiere del mixer e frullate per ottenere una crema. • **Tritate** lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo di olio. Versate il riso e fatelo tostare per un paio di minuti. • **Bagnate** con 1 bicchiere di vino e fate sfumare. Versate un mestolo di brodo bollente e portate a cottura, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito.
• **Unite** la crema di peperoni e amalgamate. Levate, mantecate con una noce di burro e un po' di parmigiano, distribuite in una teglia e lasciate raffreddare. • **Imburrate** uno stampo da zuccotto del diametro di 20-22 cm e spolverizzatelo di pangrattato. Distribuite sul fondo e sulle pareti 2/3 del risotto e compattate con un cucchiaio. • **Farcite** con la vignarola e asparagi, e con la provola, tagliata a dadini, coprite con il risotto rimasto, infornate a 190 °C per una ventina di minuti. Sfornate, sformate, passate sotto il grill del forno per 5 minuti e servite.

Vignarola che bontà!

La vignarola, è una preparazione tipica della cucina romanesca che nasce come piatto unico. Se volete proporla in tale veste, procedete come indicato nella ricetta, sostituendo agli asparagi **200 g di piselli** già lessati e **un piccolo cespo di lattuga romana**, tagliato a listerelle. Una volta a cottura, profumate con un po' di mentuccia tritata e servite.

Mattonella tonno e uova ▼

ingredienti per 6 persone
250 g di **tonno sott'olio** • 10 **capperi dissalati** • 100 g di **olive taggiasche snocciolate** • 600 g di **maionese**
1 bustina di **zafferano** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **ketchup** • **aceto di vino bianco** • 4 **uova sode** • 25 g di fogli di **colla di pesce** • **sale**

Preparazione
• **Fate ammollare** la colla di pesce in acqua fredda per una ventina di minuti. Scolatela, strizzatela e stemperatela in 2 dl di acqua calda. • **Frullate** il tonno con 300 g di maionese, i capperi, le olive e 1 cucchiaio di aceto. Regolate di sale, aggiungete metà della gelatina e amalgamate.
• **Fate rassodare** le uova per 8 minuti a partire dal bollore. Levatele, sgusciatele e tritatele grossolanamente. Frullate la maionese rimasta con 1 cucchiaio di ketchup, lo zafferano, 1 cucchiaio di aceto, un po' di prezzemolo e un pizzico di sale. • **Incorporate** la gelatina restante, unite le uova sode e mescolate. • **Foderate** uno stampo da plumcake da 22 cm di lunghezza con un foglio di carta forno. Distribuite sul fondo metà del composto al tonno e livellatelo con una spatola. • **Continuate** con il composto alle uova sode, coprite con il composto al tonno rimasto e livellate. • **Mettete** in frigo e lasciate raffreddare per almeno 8 ore, prima di servire.

5,90€
6 porzioni

Antipasto perfetto da preparare in anticipo

Involtini di pollo ▲ e patate alla provola

ingredienti per 4-6 persone
800 g di **petto di pollo a fettine**
8 **patate** • 300 g di **provola affumicata**
200 g di **prosciutto crudo affettato sottile**
1 rametto di **rosmarino** • 1 rametto di **salvia**
1 spicchio di **aglio** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

• **Battete** le fettine di pollo con un batticarne, poi salatele e pepatele. Cospargete ogni fettina con un po' di salvia e rosmarino, tritati, farcitele con il prosciutto, arrotolatele a involtino e fermatele con uno stecchino. • **Sbucciate** le patate, tagliatele a tocchetti e lessatele in acqua bollente leggermente salata per una decina di minuti. Scolatele, trasferitele in una teglia con lo spicchio di aglio, schiacciato, e condite con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. • **Aggiungete** gli involtini, mettete in forno a 200 °C e fate cuocere per una mezz'ora, girando gli involtini ogni tanto e bagnandoli con un po' di vino, finché non saranno rosolati in modo uniforme. Sfornate ed eliminate gli stecchini.
• **Coprite** con la provola, affettata a sottile, rimettete in forno e completate la cottura per 5 minuti, o comunque finché il formaggio non sarà ben fuso. Levate, portate in tavola e servite.

Sformatini di pisellini pecorino e pesto di pomodori secchi ▼

per 6-8 sformatini
1 kg di **pisellini già sgranati** • 80 g di **pecorino mediamente stagionato** • 5 **uova** • 100 g di **farina di mais fioretto**
2 **scalogni** • 1 **ciuffo di menta** • 50 g di **pomodori secchi già ammollati** • 1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** gli scalogni e fateli rosolare in una casseruola con un filo di olio. • **Unite** i piselli, bagnate con mezzo bicchiere di acqua e fate stufare finché non saranno teneri. Poco prima del termine, profumate con un po' di menta tritata e regolate di sale. Una volta a cottura, prelevate metà dei piselli, frullateli e tenete tutto da parte. • **Sbattete** le uova con il pecorino e la farina di mais. **Aggiungete** i piselli interi e quelli frullati e mescolate. • **Distribuite** il composto negli stampini in silicone, unti con un goccio di olio, infornate a 180 °C e fate cuocere per 30- 35 minuti o comunque finché gli sformatini non saranno ben gonfi e dorati. • **Intanto**, raccogliete i pomodori nel bicchiere del mixer, profumate con un po' di basilico e frullate, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto della giusta consistenza. • **Guarnite** gli sformatini con il pesto di pomodori e servite.

Tips & Tricks
Potete preparare questi sformatini in duplice versione, sostituendo ai piselli una pari quantità di fave già sbucciate

3,67€
8 porzioni

Fragole con crumble al cocco e crema di ricotta

ingredienti per 4 persone
1 kg di **fragole** • 170 g di **farina di farro**
30 g di **cocco grattugiato** • 100 g di **burro freddo** • 50 g di **zucchero di canna integrale**
5 g di **lievito per dolci** • 700 g di **ricotta**
250 g di **yogurt** 70 g di **miele delicato**

Preparazione

• **Raccogliete** in una ciotola la farina, il lievito, il cocco e lo zucchero. Unite il burro, ben freddo, tagliato a cubetti, e lavorate velocemente per ottenere un composto bricioloso. • **Trasferite** il crumble in una teglia, foderata con carta forno, realizzando uno strato spesso circa 1 cm. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 15-18 minuti o comunque finché non sarà ben dorato. Poi sfornatelo, sbriciolatelo con una forchetta e lasciatelo raffreddare. • **Lavate** le fragole, asciugatele e tagliatele a fettine. • **Frullate** la ricotta con lo yogurt e il miele. Distribuite il crumble a strati nelle coppette individuali, alternandoli con la crema di ricotta e le fragole, e servite.

L'alleato in cucina

Yogurt intero extra cremoso di Latte Fieno STG di **Latteria Merano**, con doppio strato di frutta o crema al caffè, è disponibile bianco e in altre quattro varianti di gusto. Vasetto da 150 g; 0,99 euro.

Tips & Tricks

Un altro modo per preparare il crumble? Dopo aver ottenuto il composto, formate un panetto, avvolgetelo in un foglio di pellicola e mettetelo in frigo per un paio di ore. Quindi passatelo a una grattugia a fori larghi: così facendo sarà più facile ottenere briciole di uguale misura. Quindi mettete in forno e fate cuocere fino a doratura.

presenta

IL NUOVO IRRESTISTIBILE LIBRO DEDICATO ALLE CREAZIONI GOLOSE

SCUOLA DI CUCINA

DOLCI

Semplici e sofisticati, da fine pasto o da colazione, tradizionali o insoliti: i dolci sono protagonisti di questo ricettario, pensato come una vera e propria scuola di cucina per cimentarsi in qualunque tipo di dessert. Istruzioni chiare e dettagliate, preparazioni base, tecniche fondamentali e segreti con una ricca e variegata selezione di ricette per ogni occasione: dai grandi classici della pasticceria ai più sfiziosi pasticcini, dalle cremose bavaresi ai dolci ultra-chic decorati in stile cake design, dai biscotti più fragranti agli immancabili dessert delle feste.

IN COLLABORAZIONE CON cucina ALICE • 224 PAGINE • € 19,90

IN LIBRERIA

Troooppo giuste!

4 ricette di pasta "nostalgia canaglia"

2,99€
4 porzioni

L'alleato in cucina

Morbida e cremosa, la **panna da cucina** UHT di **Bayernland** è prodotta con latte bavarese della miglior qualità. In confezione da 200 e 500 ml.

C'erano una volta gli anni 80: i paninari, gli Yuppies, Drive in, Quelli della notte, l'edonismo reaganiano, la Nazionale di Bearzot, i capelli cotonati, i jeans a vita alta, le spalline e… le immancabili pennette alla vodka! Direttamente dagli Eighties, vi proponiamo quattro ricette di paste asciutte ad alto tasso di cremosità. Wild boys!

Tips & Tricks

Il condimento di questa pasta non vi sembra ancora "abbastanza" ricco? Aggiungete alla salsiccia, dopo averla rosolata, 250 g di pisellini già lessati e scolati. Fate sfumare con il vino e procedete come da ricetta.

◂ Mezze maniche con crema di pomodorini alla vodka

Ingredienti per 4 persone
400 g di **mezze maniche** • 250 g di **pomodorini** • 150 ml di **panna fresca**
1 bicchierino di **vodka** • 1 **cipolla**
1 spicchio di **aglio** • 1-2 **peperoncini**
1 ciuffo di **basilico** • **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio, un po' di peperoncino tagliuzzato (secondo il vostro gusto) e lo spicchio di aglio, schiacciato.
• **Bagnate** con la vodka e fate sfumare.
• **Unite** i pomodorini, tagliati a metà, e lasciate insaporire per qualche minuto. Trasferite in una pirofila, infornate a 180 °C e fate cuocere per un'oretta. • **Una volta** a cottura, levate e frullate (tenendo da parte qualche pomodorino) fino a ottenere una salsa omogenea. • **Versatela** in padella e fate restringere per qualche minuto.
• **Lessate** la pasta in acqua bollente leggermente salata. • **Scolatela** al dente nella padella con il condimento, mescolate e fate saltare per un minuto. • **Distribuite** la pasta nei piatti individuali e spolverizzate con un po' di parmigiano. • **Guarnite** con i pomodorini tenuti da parte, un po' di peperoncino e un po' di basilico, e servite.

Mafalde salsiccia panna e zafferano ▴

Ingredienti per 4 persone
400 g di **mafalde** • 300 g di **salsicce**
200 ml di **panna fresca** • 1 bustina di **zafferano in polvere** • 1 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio** • 1 foglia di **alloro** • 1 rametto di **rosmarino** • **vino bianco** • **parmigiano grattugiato** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio, schiacciato. • **Eliminate** quest'ultimo, unite le salsicce, spellate e sgranate, profumate con l'alloro e un po' di rosmarino, e fate rosolare in modo uniforme.
• **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino e fate sfumare. • **Lessate** la pasta in acqua bollente leggermente salata. • **Mentre** la pasta è in cottura, versate la panna nella padella con le salsicce. • **Profumate** con lo zafferano, stemperato in un goccio di acqua di cottura della pasta, e fate restringere per qualche minuto. • **Scolate** la pasta bene al dente nella padella con il condimento, mescolate e fate saltare per un minuto.
• **Levate**, spolverizzate con un po' di parmigiano e servite.

Penne alle 5 Pi

Ingredienti per 4 persone
400 g di **penne rigate** • 150 ml di **panna fresca** • 150 g **di pancetta affumicata a cubetti** • 1 barattolo di **pelati** • 1 **cipolla** 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **parmigiano grattugiato olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio, schiacciato. • Eliminate quest'ultimo, unite i dadini di pancetta e fate rosolare finché il grasso non risulterà trasparente. • **Aggiungete** i pelati, schiacciateli leggermente, coprite con un coperchio e fate cuocere fino a ottenere una salsa densa. • **Versate** la panna e fate restringere per qualche minuto. • **Lessate** la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolatela al dente nella padella con il condimento, mescolate e fate saltare per un minuto. • **Levate**, spolverizzate con un po' di parmigiano e un po' di prezzemolo e servite.

Tips & Tricks

Volendo, alle 5 Pi del titolo della ricetta – come quali sono? Pancetta, panna, pelati e poi prezzemolo e parmigiano! – se ne potrebbe aggiungere una sesta: un po' di provola affumicata, tagliata a dadini. Unitela alla pasta in padella proprio alla fine, a fuoco spento, mescolate, completate come da ricetta con parmigiano e prezzemolo e servite!

3,48€
4 porzioni

La panna al super!

Tutte le ricette di queste pagine, hanno come comune denominatore, oltre la bontà (ça va sans dire), la panna, per la precisione, la panna fresca. In commercio però esistono diversi tipi di panna. Ecco i più diffusi.

PANNA FRESCA (PASTORIZZATA)

È una crema di latte con una quantità di grassi pari a circa il 35-36%. Pastorizzata a 70 °C, è un prodotto a breve conservazione, per cui va tenuta in frigo e consumata al massimo entro una settimana. Può essere impiegata per realizzare sia piatti salati sia dolci, al naturale oppure montata.

PANNA DA CUCINA UHT

Detta anche panna per cucinare, è pastorizzata a oltre 100 °C, UHT è l'acronimo di Ultra High Temperature), processo che le conferisce un leggero sentore di cotto. Dato lo scarso contenuto di grassi (21-22%) non può essere montata. Solitamente viene utilizzata per donare cremosità alle pietanze salate.

PANNA DA MONTARE UHT

Come la panna da cucina anche questa subisce una pastorizzazione a oltre 100 °C di temperatura. Può essere montata perché contiene una percentuale di grassi di circa il 33%.

PANNA SPRAY

Confezionata in bombolette dotate di beccuccio si monta istantaneamente gazie all'azione di un gas propellente (solitamente, il protossido di azoto).

PANNA DA CAFFETTERIA

È una panna molto liquida, con un contenuto di grassi tra il 10% e il 18%. Solitamente è venduta in vaschette monoporzione e serve appunto per arricchire il caffè.

Spaghetti con pesto di erba cipollina e gamberi

Ingredienti (per 4 persone)
400 g di **spaghetti**
300 g di **gamberi** già sgusciati
120 ml di **panna fresca**
40 g di **erba cipollina**
40 g di **pistacchi già sgusciati**
1 spicchio di **aglio** • 1 **cipolla**
parmigiano grattugiato
vino bianco olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliuzzate** l'erba cipollina e raccoglietela nel bicchiere del mixer (tenendone da parte un po') con un paio di cucchiai di parmigiano, 30 g di pistacchi e l'aglio. • **Poi frullate** versando a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso. • **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio; unite le code di gambero e fatele saltare per un paio di minuti. Bagnate con 1/2 bicchiere di vino e fate sfumare.
• **Versate** il pesto e la panna fresca, salate, pepate e fate restringere per qualche minuto.
• **Intanto** lessate la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. • **Scolatela** bene al dente nella padella con il condimento, mescolate e fate saltare per un minuto.
• **Completate** con i pinoli rimasti e l'erba cipollina tagliuzzata tenuta da parte, e servite.

3,05€
4 porzioni

Gusto light!

L'alleato in cucina

Per insaporire con una nota delicata, aromatica e raffinata risotti, pasta e minestre con gli ortaggi di primavera, il **Dado Vegetale BIO** allo **Zafferano Bauer** si può sciogliere in acqua bollente (1 dado in 500 ml d'acqua) o può essere aggiunto ai cibi direttamente in cottura.

Mai come ora, la spesa fresca è un imperativo: per il gusto, la salute, il portafoglio. La stagione offre il meglio di verdure e ortaggi, il tempo in casa (raro privilegio, seppure obbligato dagli eventi attuali) ora lo abbiamo. Quindi, approfittiamone! Spuntare fagiolini, o sgranare fave e piselli non è mai stato così bello!

◂ Risotto piselli e mimosa d'uovo

Ingredienti per 4 persone
260 g di **riso superfino** • 2 **uova sode**
250 g di **piselli già sgranati** • 1/2 **cipolla bianca** • 50 ml di **vino bianco** • 1,5 l di **brodo vegetale** •40 g di **parmigiano** • **vino bianco** **burro** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** finemente la cipolla e fatela appassire in un pentolino con una noce di burro e un goccio di vino bianco finché non diventerà quasi trasparente. Spegnete, salate e lasciate raffreddare. • **Lavate** i piselli sotto l'acqua corrente fredda e scottateli in acqua bollente e leggermente salata per circa 5 minuti. Scolateli e teneteli da parte.• **Cuocete** i piselli in un pentolino con una noce di burro e un cucchiaio di cipolla, incoperchiate e fate stufare per una decina di minuti. • **Fate sciogliere** 15 g di burro in una casseruola, unite il riso, mescolate e fate tostare finché non risulterà profumato e lucente. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. • **Bagnate** di tanto in tanto con il brodo vegetale bollente e proseguite la cottura, unendo la cipolla rimanente. A metà cottura, aggiungete i piselli. • **Sbriciolate** i tuorli e gli albumi sodi separatamente, magari aiutandovi con un setaccio o un colino a trama larga.
• **Mantecate** il risotto con qualche cubetto di burro ghiacciato e il parmigiano grattugiato, a fine cottura, possibilmente a fiamma spenta.
• **Distribuite** il risotto nei piatti da portata, cospargete con la "mimosa" di albumi e i tuorli sbriciolati e servite.

La stagione delle verdure

aglio • basilico • bietole • carciofi • carote cetrioli • cicoria • cipolle • cipollotti coste crescione • fagiolini • fave • finocchi fiori di zucca • indivia • insalatine da taglio lattuga • lattughe e tutte le melanzane patate novelle • peperoni • piselli pomodori ravanelli • rucola • sedano valeriana • zucchine

Maltagliati con pesto di fave e menta e pancetta al pepe

Ingredienti per 4 persone

250 g di **maltagliati freschi all'uovo** (o **lasagne**) • 1 tazza di **fave fresche sgranate**
2 cucchiai di **pecorino romano grattugiato** • 1 ciuffo di **menta** • 1 spicchio di **aglio**
80 g di **pancetta a fette** • qualche cucchiaio di **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Eliminate** la buccia dalle fave e frullatele con un filo di olio, il pecorino, l'aglio e qualche fogliolina di menta. Aggiustate la consistenza aggiungendo gradualmente dell'acqua o del brodo. • **Tagliate** a listerelle la pancetta e fatela rosolare in una padella con un filo di olio. Prelevatela e tenete da parte. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatela e trasferitela nella padella in cui avete cotto la pancetta; aggiungete il pesto di fave e un goccio di acqua di cottura della pasta e mantecate bene. Regolate di sale e di pepe. • **Distribuite** la pasta nei piatti da portata, guarnite con la pancetta e qualche fogliolina di menta e servite.

Tips & Tricks

Se non avete trovato il formato dei maltagliati già fatto, utilizzate delle lasagne fresche all'uovo e tagliatele per ricavare i rombi di pasta.

Piatto di stagione, ricetta gourmet!

Tips & Tricks

Completate questo piatto con il tocco profumato di un filo di olio aromatizzato alla menta. Per farlo, frullate 3-4 cucchiai di olio con le foglioline di un rametto di menta, quindi aggiustate di sale e pepe.

Profumo di mare e di orto

Pappardelle con crema di piselli rana pescatrice e olive taggiasche ▲

Ingredienti per 4 persone
350 g di **pappardelle fresche all'uovo**
300 g di **rana pescatrice a trancio** • 1 tazza di **piselli già sgranati** • 1 spicchio di **aglio**
2 cucchiai di **olive taggiasche snocciolate**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** i piselli in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolateli, tenendo da parte l'acqua di cottura, e fateli raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio. Frullateli con un filo di olio e un pizzico di sale, aggiungendo man mano un goccio di acqua di cottura, fino a ottenere una crema non troppo compatta. Filtratela e mettete da parte.• **Frullate** 3-4 cucchiai di olio con le foglioline di menta. Salate e tenete da parte l'olio così aromatizzato. • **Tagliate** la rana pescatrice a cubetti non troppo piccoli e fateli rosolare in una padella con lo spicchio di aglio schiacciato, un filo di olio e le olive. Sfumate con poca acqua dei piselli e regolate di sale e di pepe.• **Lessate** le pappardelle in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatele e fatele saltare in padella con il pesce, mantecando bene. • **Distribuite** la crema di piselli calda nei piatti da portata e sistemate sopra le pappardelle con il loro condimento.

Zuppetta ortolana e alici ▼

Ingredienti per 4 persone
• 300 g di **alici fresche già pulite** • 2 **filetti di alici** • 2 **cipolline fresche** • 1 spicchio di **aglio** • 200 g di **patate novelle**
400 g di **cicoria di campo** • 200 g di **fave fresche** • 1 mazzetto di **finocchietto selvatico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate** soffriggere in una pentola l'aglio e le cipolline, tagliate sottili, con un filo di olio; unite i filetti di alici e fateli sciogliere. Profumate con il finocchietto sminuzzato, coprite con acqua e portate a bollore. Aggiungete le patate, sbucciate e tagliate a spicchi, poi la cicoria e le fave e portate a cottura a fuoco lento. • **Unite** le alici fresche quando le verdure saranno ormai cotte, aggiustate di sale, e fate cuocere per circa 2 minuti. Distribuite nei piatti da portata, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Tips & Tricks

Completate il piatto con dei crostini, o due fette di **pane bruscato** in forno preriscaldato a 180°C per qualche minuto.

Pasta fagiolini e zucchine ▲

Ingredienti per 4 persone
320 g di **pasta tipo spaccatelle**
600 g di **fagiolini** • 600 g di **zucchine**
4 **pomodori** • 4 **patate** • 1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i fagiolini e lavateli. Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele a tocchetti. Sbucciate le patate e fatele a tocchetti come le zucchine. Sciacquate i pomodori e fateli a pezzetti. • **Fate scaldare** un filo di olio in una padella, unite i pomodori e fate cuocere fino a ottenere un sughetto. Regolate di sale.
• **Lessate** le verdure in acqua bollente. A metà cottura, aggiungete la pasta e proseguite, salando verso la fine. Scolate la pasta con le verdure al dente, versatele nella padella con il sugo e mantecate su fiamma vivace per qualche minuto. • **Impiattate**, guarnite con un po' di basilico e un filo di olio a crudo e servite.

I Tempi di Cottura

	Lessati	Al vapore	In padella
Asparagi	10/15 minuti	8/10 minuti	10/13 minuti
Carote	20/30 minuti in acqua fredda salata	10/15 minuti tagliate a pezzetti	30 minuti tagliate a pezzetti
Fagiolini	10/12 minuti in acqua bollente salata	15/18 minuti	18/20 minuti
Fave	15 minuti in acqua bollente salata	10/12 minuti	10/15 minuti
Patate	15/20 minuti in acqua bollente salata	25/30 minuti tagliate a pezzetti	20/25 minuti tagliate a pezzetti
Piselli	8/10 minuti	10/12 minuti	10/15 minuti
Taccole	12/15 minuti in acqua bollente salata	10/12 minuti	10/15 minuti

La vista mare di **Villa Azzurra** a **Brucoli**

MARCOPOLO

È in edicola il numero di aprile di **Diari di Viaggio by Marcopolo**, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, **Lontani da tutto**: in Egitto, o immersi nel verde o ancora affacciati sul mare, i viaggi da programmare appena possibile. Visitare la **Costa degli Etruschi**, un angolo di Toscana tranquillo e tutto da esplorare, tra campagna e borghi. Piccoli centri da riscoprire: tornare a visitare **Ascoli Piceno** e **Alghero**, due gioielli di piccole dimensioni ma ricchi di bellezze artistiche, bontà locali e creazioni artigianali d'eccellenza. Gastronomia: bisogno di aria aperta, cibo genuino e vita sana? Ecco i migliori **ristoranti con l'orto** in tutta Italia. Con centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

IN EDICOLA

GERMOGLI di bontà

4 Sfizi che fan Primavera

Presenti sul mercato da marzo fino a tutto maggio, gli asparagi sono uno degli ortaggi simbolo della cucina di stagione. E si capisce perché: teneri e gustosi, dove li metti li metti, non sbagli!

Un'idea superchic

Cosa fare dei coralli delle capesante? Per esempio una maionese. Scottateli per 30 secondi in una padella ben calda con un filo di olio extravergine. Levate e frullate nel bicchiere del mixer con un pizzico di paprica, sale e pepe, e qualche goccia di succo di limone. Quindi procedete come con una maionese normale, aggiungendo a filo olio di semi di girasole. Provatela per accompagnare un crudo di gamberi rossi freschissimi.

Cestini raffinati!

Tartellette con asparagi e capesante ▲

Ingredienti (per 4 persone)
10-12 **asparagi già mondati** • 4 **capesante**
1 rotolo di **pasta brisée** • 500 ml di **besciamella** • 1 **cipollotto** • 1 **uovo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
Vi servono inoltre
4 **stampini per crostatine**

Preparazione
• **Tagliate** gli asparagi a rondelle (tenendone da parte qualcuno intero, per guarnire). • **Tritate** il cipollotto e fatelo soffriggere in una padella con un filo di olio. • **Aggiungete** gli asparagi a rondelle, salate e fate cuocere per qualche minuto. • **Srotolate** il rotolo di brisée e ritagliate 4 dischi. • **Foderate** gli stampini, rifilate la pasta in eccesso, bucherellate il fondo e spennellate con l'uovo, sbattuto. • **Infornate** a 200 °C per una decina di minuti, finché le tartellette saranno cotte e dorate. • **Levate**, lasciate raffreddare e sformate dagli stampini. • **Sgusciate** le capesante, tenete solo le noci (la parte bianca) e fatele saltare per pochi minuti in una padella con un filo di olio. Salate e pepate. • **Farcite** le tartellette con la besciamella, scaldata leggermente, gli asparagi e le capesante. • **Completate** con gli asparagi tenuti da parte, tagliati per il lungo a fette molto sottili, pepate e servite.

Frittino misto di asparagi e trota

Ingredienti (per 4 persone)
10-12 **asparagi già mondati** • 400 g di **filetto di trota salmonata già spellato e diliscato** • 400 ml di **acqua gassata molto fredda** • 200 g di **farina di riso** 100 g di **farina 00** • **olio di semi di arachide** **sale e pepe**

• **Lessate** gli asparagi per pochi minuti in acqua bollente leggermente salata. • **Passateli** in acqua e ghiaccio, scolateli e asciugateli. • **Tagliate** il filetto di trota a pezzettoni regolari. • **Versate** l'acqua gassata freddissima in un recipiente e aggiungete le farine, setacciate. • **Lavorate** con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Salate, pepate e mettete in frigo per almeno un'ora. • **Trascorso** il tempo, immergete gli asparagi e il pesce nella pastella. • **Scolateli** dalla pastella in eccesso e friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo. • **Man mano** che sono dorati e fragranti, scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salate e servite, con un po' di salsa agrodolce a parte.

Finger irresistibile!

Tips & *Tricks*

Prima di procedere con la frittura, mettete il recipiente con la pastella in un altro recipiente colmo di ghiaccio: è importante che la pastella rimanga sempre ben fredda, altrimenti il risultato della frittura sarà compromesso.

Salsa agrodolce home made

Fate sciogliere 1 cucchiaio di maizena in 1 dl di acqua in un pentolino. Aggiungete 50 ml di aceto di vino bianco, 2 cucchiai di concentrato di pomodoro e 40 g di zucchero, mettete su fuoco dolce e fate cuocere mescolando finché la salsa si sarà addensata. Regolate di sale, spegnete e lasciate raffreddare.

Sformatini di asparagi con fonduta al parmigiano

Ingredienti per 4 persone
18-20 **asparagi già lessati**
3 **uova** • 400 ml di **panna fresca**
180 g di **parmigiano grattugiato**
2 **uova di quaglia sode e tagliate a fette** • **noce moscata in polvere**
sale e pepe bianco
Vi servono inoltre
8 **stampini monoporzione** in alluminio

Preparazione
• **Tagliate** gli asparagi a tocchetti (tenendo da parte 8 punte per guarnire). • **Frullateli** con le uova, metà panna e 4-6 cucchiai di parmigiano, per ottenere un composto liscio e omogeno. • **Salate**, profumate con un pizzico di noce moscata e distribuite il composto negli stampini. • **Disponete** gli stampini in una teglia con un po' di acqua calda. • **Mettete** in forno a 180 °C e fate cuocere a bagnomaria per una mezz'ora, o comunque finché il composto si sarà rappreso negli stampini. • **Sfornate**, lasciate intiepidire e poi sformate. • **Versate** la panna rimasta in un pentolino, unite il parmigiano restante e fate fondere, mescolando, per ottenere una fonduta liscia e cremosa. Al termine, regolate di sale e pepate. • **Velate** gli sformatini con la crema, guarnite con le punte di asparago tenute da parte e le uova di quaglia e servite.

CINQUE ERRORI DA NON FARE

ERRORI A BAGNOMARIA:

Cuocere in forno a bagnomaria è semplice. Ecco gli errori da evitare (e i consigli da seguire) ... sempre, non solo se preparate questi sformatini

1. TROPPA ACQUA NELLA TEGLIA. Sbagliato! L'acqua non deve superare i 2/3 dell'altezza degli stampini, altrimenti potrebbe finirci dentro.

2. VIETATO SCHIZZARE. Per evitare che durante la cottura un po' di acqua possa schizzare all'interno degli stampini, mettete sul fondo della teglia alcuni fogli di carta da cucina, disposti l'uno sull'altro.

3. NIENTE ACQUA FREDDA. L'acqua che versate nella teglia dev'essere bollente. Così, quando infornate, la temperatura non si abbasserà repentinamente.

4. POCA ACQUA. Il livello dell'acqua nella teglia deve rimanere costante. Quindi, controllatelo di tanto in tanto. Nel caso, aggiungete altra acqua, sempre bollente.

5. NON BRUCIATELI. Può succedere che, trascorso il tempo di cottura, gli sformatini risultino cotti fuori ma crudi dentro. In tal caso, dovete rimetterli in forno. Per evitare di bruciarli, copriteli con un foglio di carta di alluminio.

Golosi e fondenti

Ravioli aperti agli asparagi e crescenza ▲

Ingredienti per 4 persone
8 **quadrati di pasta all'uovo** per lasagne
20 **punte di asparago** • 200 g di **crescenza** • 1 cucchiaio di **pinoli già tostati** • 1 **limone olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** le punte di asparago a metà nel senso della lunghezza. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite e punte di asparago, salate e pepate. • **Fate cuocere** per una decina di minuti. Spegnete e tenete da parte in caldo. • **Lessate** i quadrati di pasta in acqua bollente leggermente salata. • Scolateli al dente e stendeteli su un canovaccio pulito. • **Disponete** un quadrato di pasta in ogni piatto individuale. • **Farcite** con un po' crescenza, asparagi e pinoli, condite con un filo di olio e profumate con una grattugiata di scorza del limone. • **Coprite** con gli altri quadrati di pasta all'uovo. • **Guarnite** con gli asparagi e i pinoli rimasti, completate con un filo di olio e qualche scorzetta del limone, pepate e servite.

Superfood nostrano

Buoni e virtuosi, gli agretti (o barbe di frate) sono depurativi, rimineralizzanti, rinfrescanti e leggermente tonici: praticamente un superfood, di cui si può fare scorpacciata in mille modi. E si cuoce in 3 minuti!

5 ricette ad alto tasso di salute

Torta rustica con agretti e mandorle

◂Torta rustica con agretti e mandorle

Ingredienti per 6-8 persone
1 **confezione di pasta briseé**
200 g di **agretti** • 1 **uovo**
50 g di **farina di mandorle**
100 g di **panna fresca**
150 g di **ricotta** • **parmigiano grattugiato** • **sale e pepe**
Vi servono anche:
burro • **farina** • **mandorle a lamelle**
uno stampo da 20 cm di diametro

Preparazione
• **Pulite** gli agretti tagliando le radici e le foglioline rovinate; lavateli in acqua fredda e lessateli in acqua bollente e leggermente salata per 3-4 minuti. Scolateli e teneteli da parte. • **Mescolate** l'uovo sbattuto con la farina di mandorle, la panna, la ricotta e un pizzico di sale e di pepe. Imburrate e infarinate uno stampo da crostata da 20 cm di diametro.
• **Rivestite** lo stampo con la sfoglia di pasta brisée. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e distribuite sopra due terzi degli agretti. Versate il composto di ricotta e decorate con gli agretti rimanenti. • **Cospargete** la superficie con una manciata di parmigiano e infornate a 180 °C per circa 45 minuti, finché la torta non sarà ben dorata e la farcia rappresa. Sfornate e fate intiepidire. Sformate la torta, ultimate con le mandorle a lamelle, precedentemente tostate in una padella antiaderente, e servite.

In barba alla linea

GLI AGRETTI
(o barbe di frate, senape dei monaci, roscano, lischi) sono depurativi, diuretici e rimineralizzanti, rinfrescanti e leggermente tonici: sono infatti ricchi di potassio, carotene, vitamina C e calcio, sali minerali e clorofilla, grazie ai quali facilitano l'eliminazione delle scorie e contribuiscono a depurare il sangue dal colesterolo e dai trigliceridi. Si cuociono in 3 minuti, in acqua bollente o, meglio ancora, a vapore, per non disperderne i preziosi nutrienti. Il tutto per sole 17 calorie all'etto!

prepara, taglia a fette ...e surgela!

Spaghetti agli agretti e mimosa d'uovo

Ingredienti per 4 persone
350 g di **spaghetti** • 250 g di **agretti** • 2 **tuorli sodi** • 1 **limone**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Pulite** gli agretti tagliando le radici e le foglioline rovinate; lavateli in acqua fredda e lessateli in acqua bollente e leggermente salata per 3-4 minuti. Scolateli e teneteli da parte.
• **Fate** rosolare l'aglio in una padella con un filo di olio; unite gli agretti e lasciateli insaporire per qualche minuto. Regolate di sale.
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e fatela saltare in padella con gli agretti. Se necessario, bagnate con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. A fine cottura, irrorate con il succo di mezzo limone.
• **Distribuite** gli spaghetti nei piatti da portata, sbriciolate i tuorli sodi, cospargeteli sopra e servite.

ORTO DI STAGIONE

2,79€
4 porzioni

pronto in 10 minuti

super economico ...e raffinato!

Tips & Tricks

Con gli albumi sodi avanzati fate 4 barchette da farcire con una mousse di tonno, capperi e maionese e servitele con l'aperitivo

prepara, taglia a fette ...e surgela!

Tortini di agretti ▲ con guacamole di piselli e noci

Ingredienti per 4 persone
500 g di **agretti** • 400 g di **piselli** • 1 **lime**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 10 **gherigli di noce**
tabasco • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Pulite** gli agretti tagliando le radici e le foglioline rovinate e, lavateli in acqua fredda. • **Lessateli** in acqua bollente leggermente salata per 3-4 minuti al massimo. Scolateli e teneteli da parte. • **Lessate** i piselli in acqua bollente, quindi scolateli e fateli raffreddare sotto l'acqua corrente fredda. Raccoglieteli in un mixer da cucina e frullateli con un filo di olio, il succo di mezzo lime, qualche goccia di tabasco e un pizzico di sale, fino a ottenere una crema consistente tipo "guacamole". • **Componete** il tortino aiutandovi con un coppapasta e avvolgendo gli agretti dentro per formare un bordo, in modo da lasciare un po' di vuoto al centro. • **Versate** al centro del tortino due cucchiai di guacamole di piselli e cospargete con le noci tritate grossolanamente, qualche fogliolina di prezzemolo e un filo di olio. Sfilate il coppapasta, proseguite a realizzare gli altri tortini e infine servite.

Rollè di vitello ripieno con provola ▲ e frittatina di agretti

Ingredienti
1 kg di fesa di **vitello aperta a libro**
400 g di **provola dolce a fettine**
200 g di **mortadella a fettine** • 6 **uova**
500 g di **agretti già lessati**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 spicchio di **aglio** • 1 mazzetto di **erbe aromatiche** • 2 bicchieri di **vino bianco secco** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Rompete** le uova in una ciotola, sbattetele e incorporate il parmigiano e gli agretti, ben strizzati e tritati. • **Fate scaldare** una padella con un filo d'olio, versate le uova e fate cuocere da entrambi i lati la frittatina ottenuta. Levate e tenete da parte. • **Battete** delicatamente la fesa di vitello con un batticarne e insaporitela con un pizzico di sale e di pepe. Adagiate sopra le fettine di mortadella, poi le fette di provola dolce e coprite con la frittatina. Arrotolate per bene la carne e legatela con spago da cucina. • **Trasferite** il rotolo in una teglia e condite con un filo di olio, le erbe aromatiche, l'aglio e un pizzico di sale e di pepe. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 50 minuti, bagnando di tanto in tanto con il vino. • **Quando** il vitello sarà cotto e ben rosolato, sfornatelo e lasciatelo intiepidire. Tagliatelo a fette, impiattate e servite.

Polpo patate e agretti in insalata

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **polpo in tocchetti surgelato**
5 **patate** • 250 g di **agretti** • 2 cucchiai di **capperi** • 4 **cucunci** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Scongelate** il polpo a tocchetti e sciacquatelo velocemente sotto l'acqua corrente fredda e lasciatelo scolare su un panno o sulla carta assorbente. • **Pulite** gli agretti tagliando le radici e le foglioline rovinate, e lavateli in acqua fredda e lessateli in acqua bollente e leggermente salata per 3-4 minuti. Scolateli e teneteli da parte. • **Sbucciate** le patate e lessatele in acqua bollente e leggermente salata. Scolatele bene e tagliatele a cubetti. Quindi conditele con un filo di olio e i capperi, sciacquati e tritati finemente. Unite il polpo e mescolate per bene. • **Disponete** gli agretti lessati nei piatti come nidi con un cucuncio tagliato a metà e tutto intorno l'insalata di polpo patate e capperi. • **Completate** con un giro di olio extravergine di oliva e servite tiepido.

Antipasto secondo ...o piatto unico

IL METODO INFALLIBILE

POLPO DI FREDDO: VERO O FALSO?

VERO • Il polpo surgelato risulta più tenero dopo la cottura perché il processo di scongelamento rompe le sue fibre, che da fresco sono ben più dure e filacciose. Anche fresco, si consiglia di metterlo in freezer per 24-48 ore, prima di cucinarlo.

FALSO • Cuocere il polpo con un tappo di sughero contribuirebbe a renderlo più morbido: in realtà il metodo risulta efficace.

VERO • Per contenere il diffondersi dell'odore del polpo mentre cuoce, mettere un pezzo di pane (bagnato in aceto di vino bianco) tra il coperchio e la pentola. Funziona, anche con cavolfiore, verza e broccoli, perché la mollica del pane assorbe i vapori odorosi.

FALSO • Il polpo surgelato si può cucinare direttamente: è vero solo se è precotto o se si cuoce in pentola a pressione.

VERO • Per scongelare il polpo correttamente è bene lasciarlo a scolare a temperatura ambiente almeno una notte. Così facendo, sarà pronto per essere cucinato.

TEMPI DI COTTURA • 30 minuti per un polpo di 500 grammi; se già tagliato a tocchetti, anche meno. In pentola a pressione, 15-20 minuti per un polpo intero.

Frittata di pasta

Tipica ricetta della cucina povera, di origine napoletana, è nota anche come frittata di maccheroni o di spaghetti. Squisito piatto unico di facile asporto, è perfetta per mille occasioni, se la intende con vini rossi beverini o rosati frizzanti.

I QUATTRO BASTIONI ROMAGNA SANGIOVESE SUP. DOC POGGIO DELLA DOGANA 12 €. Rubino luminoso, si apre un bouquet con sentori di marasca, note floreali e cuoio. Saporito e morbido al palato.

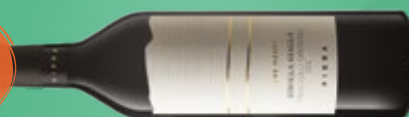
VALDELAC SCHIAVA ROSÉ TRENTINO DOC CAVIT 11 €. Rosé dal profumo fragrante, delicato e armonico al palato, con note floreali e frutti rossi, versatile a tutto pasto.

Quiche

Torta rustica di origine francese, con base di pasta brisée e farcia di uova e panna miscelate a carne a verdure. Adottata dalle cucine di tutto il mondo, è immancabile nel cesto da picnic.

RIESLING TROCKEN DR. FISCHER HOFSTÄTTER MOSEL 13 €. Giallo paglierino, bouquet con le classiche note del terroir della Mosella di pietra focaia e sentori di agrumi.

€14

RIBOLLA GIALLA FRIULI C. O. DOC TERRE MAGRE PIERA 1899, 14 €. Bouquet floreale con note di rosa bianca, genziana, acacia e ricchi fruttati. Palato fresco e piacevolmentete sapido.

Torta rustica

Regina di scampagnate, buffet e banchetti, proposta come antipasto, merenda o piatto unico, può avere ripieni di verdure, formaggi e affettati, o pesce. Si prepara in poco tempo e dura a lungo. Con vini freschi ed easy.

PROSECCO TREVISO DOC EXTRA DRY "ROSALIA" GIUSTI WINE 10 €. Perlage fine e persistente, intenso, fiori di glicine e acacia, fruttato di mela Golden e limone. Brillante!

€12

NOSIOLA CONZAL TRENTINO DOC CAVIT 12 €. Autoctono trentino, ampi profumi di fiori bianchi con note fruttate, di albicocca e mela verde. Secco e piacevolmente fresco.

Polpettone di carne

Un must della tradizione gastronomica italiana. Preparato con uno o più tipi di carni macinate, spesso arricchito da una panatura croccante, si accompagna bene con vini rossi.

QUATTRO VICARIATI ROSSO TRENTINO SUP. DOC CAVIT 13 €. Rosso bordolese (Cabernet e Merlot) di grande bevibilità, frutta rossa e spezie, morbido ma strutturato, finale avvolgente.

DUE ROSSO VENETO IGT GIANNI TESSARI 10 €. Rosso brillante, con note spiccate di frutti a bacca rossa e di bosco con accenni di viola. Fresco e piacevolmente tannico.

Ricotta

Latticino fresco e leggero, tipico della bella stagione, è delizioso degustato al naturale ma è anche molto versatile in cucina, dall'antipasto al dolce.

CATARRATTO LUCIDO TERRE SICILIANE IGT CORTESE 10 €. Biologico, bouquet fruttato con sentori di gelsomino, erbe aromatiche e spezie da provare con polpettine di tonno e ricotta.

MOSCATO SPUMANTE CÀ DI RAJO 8,50 €. Brillante, con riflessi dorati, perlage finissimo e persistente, bouquet con note di frutti tropicali, goloso con cheese cake di ricotta ai frutti di bosco

La locanda dei poeti

Un mondo tutto da scoprire (e gustare)

Il Maestro Salvatore Kosta, tecnologo alimentare, e i fratelli Agostino e Giuseppe Palladino (agronomo il primo e avvocato il secondo, grande appassionato di cibo) vi accolgono nel loro Impastificio Artigianale, una splendida realtà dove, grazie alla continua attività di ricerca, si persegue un unico obiettivo: migliorare e sperimentare sempre nuovi e più gustosi prodotti. Qui infatti, potrete gustare sempre una pizza diversa, in una sorta di vero e proprio viaggio dei sensi, alla scoperta del nostro mondo.

La Locanda dei Poeti e la sua pizza in pala

Un passo in avanti, frutto di un grande studio e di una grande passione. Il risultato di un percorso avviato dai fratelli Palladino e da Salvatore Kosta con la pizzeria "La Locanda dei poeti" di Marigliano (Na), dove accanto alla classica pizza alla napoletana (preparata come tradizione vuole), viene proposto fin da subito anche uno stile di pizza diverso, la pizza in pala: preparata con un impasto lasciato riposare in frigo per 48 ore, e quindi cotto in forno elettrico a bassa temperatura, per conferire al prodotto finale fragranza e scioglievolezza, gli elementi che la contraddistinguono.

Impa.stili: l'innovazione sposa la tradizione

L'esperienza del sodalizio tra i Palladino e Kosta prosegue con l'apertura nel maggio 2018 di un secondo punto vendita, "Pizzeria Impa.stili", a Nola (Na). Anche in questo caso, accanto alla pizza in stile napoletano cotta in forno a legna, e alla pizza in pala, viene presentata la Napcrunch, una pizza napoletana croccante, per un'esaltazione del gusto,

che rappresenta un vero e proprio salto in avanti nel solco però dello stile classico. La Napcrunch, infatti, prevede un passaggio in forno a legna, per favorire lo sviluppo del cornicione, e la chiusura della cottura in forno elettrico per una asciugatura del prodotto che le conferisce una caratteristica croccantezza, il "crunch".

E con la pizza? Ci facciamo un drink!

Ma non finisce qui. Dopo la "Locanda dei Poeti" e "Pizzeria Impa.stili", i fratelli Paladino sempre coadiuvati dal maestro Kosta, infatti, hanno aperto anche un terzo locale, questa volta nel cuore di Pomigliano (Na), cittadina diventata ormai un punto di riferimento di tutto rispetto per il mondo del food. Si tratta di "Impa.stili pizza&drink" dove, come già racconta il nome, le pizze, complice anche lo stile della cottura, si prestano a essere consumate accompagnate da gustosi drink che personale addetto prepara in perfetta concomitanza con l'uscita dal forno.

La filiera corta? È in pizzeria!

La proposta gastronomica di questi locali, insomma, rappresenta un punto di riferimento per gli amanti delle pizze "evolute" di nuova generazione, anche per la competenza della compagine imprenditoriale, che ha spinto fin dagli esordi sull'utilizzo di prodotti del territorio, di alta, altissima qualità, anche a garanzia della sicurezza alimentare. Una filosofia ben riassunta dalle parole di Agostino Palladino, esperto di selezione delle materie prime, con particolare riferimento all'agroalimentare: "portiamo la filiera corta in pizzeria".

La Locanda dei Poeti
Marigliano (Na), Corso Umberto I, 472 - tel. 081 8413599

Pizzeria Impa.stili
Nola (Na), Corso Vitale, 54 - tel. 081 2133954

Impa.stili pizza & drink
Pomigliano (na) Via Giorgio Imbriani, 1

Pizza - impasto base

Ingredienti (per 2 teglie)

1 kg di farina (300 W)
700 g di acqua
7 g di lievito di birra fresco
25 g di sale
olio extravergine di oliva, semola

Preparazione

1. Fate sciogliere il lievito di birra fresco in 650 g di acqua, quindi aggiungete la farina e amalgamate per bene tutti gli ingredienti. Formate una palla, copritela e lasciate riposare per circa 20 minuti. Questo passaggio consentirà di ridurre i tempi per l'ottenimento dell'incordatura.

2. Trascorso il tempo di riposo, unite il sale e iniziate a impastare con la tecnica dello slap & folding: sbattete l'impasto sul tavolo, utilizzando entrambe le mani, e piegatelo su se stesso finché questo non sarà ben incordato (ci vorranno circa 10 minuti).

3. A questo punto incorporate i rimanenti 50 g di acqua, a piccole dosi, sempre piegando l'impasto per consentire un più facile assorbimento dell'acqua. Lasciate riposare per un'ora a temperatura ambiente, avendo cura di tirare l'impasto e piegarlo su se stesso (strech & folding) ogni 20 minuti per 4-5 volte. Trasferite in frigorifero e fate riposare per 24 ore, fino al raddoppio del volume iniziale.

4. Trascorso questo tempo, portate l'impasto a temperatura ambiente, rovesciatelo sul piano di lavoro infarinato, piegatelo a tre e lasciatelo riposare per circa 25 minuti. Spolverizzate una teglia da forno con un po' di semola e stendete l'impasto prima sul piano di lavoro, poi direttamente nella teglia. Fate lievitare al caldo fino al raddoppio del volume, quindi spennellate con un filo di olio e infornate, nel ripiano più basso del forno, a 240 °C per 10 minuti; sollevate la teglia al terzo piano, partendo dall'alto, e terminate la cottura per altri 5 minuti. Sfornate e servite.

Questione di amalgama

5 polpettoni che non ti aspetti

Con i polpettoni in tavola, è inevitabile: è sempre una lotta per accaparrarsi l'ultima fetta. E allora: siete pronti a farvi valere?

7,80€
6 porzioni

Piatto unico

Carciofi alla giudia: la ricetta della tradizione

I carciofi alla giudia sono una delle preparazioni più classiche della cucina giudaico-romanesca. Pulite i carciofi, che devono essere del tipo romanesco (perché sono privi di spine e del fieno interno); eliminate le foglie esterne più dure, torniteli e tagliate il gambo a 4-5 cm. Man mano che procedete, metteteli a bagno in acqua acidulata con succo di limone. Scolateli bene, apriteli delicatamente e friggeteli uno alla volta, in una padella con abbondante olio ben caldo, a 150 °C, per circa 15 minuti. Trascorso il tempo, scolateli e metteteli ad asciugare a testa in giù su un foglio di carta paglia. Al termine, aprite le foglie dei carciofi, conditeli con un pizzico di sale e di pepe, spruzzateli con un goccio di acqua e friggeteli, sempre uno alla volta, in abbondante olio a 170 °C, per un altro minuto. Vanno gustati ben caldi!

Distribuite i carciofi

Preparate la panatura

Fate dorare a fuoco vivace

◂ Polpettone di vitello con cuore di carciofi alla giudia

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **polpa di vitello macinata** • 3 **carciofi alla giudia**
4 **uova** • 100 g di **pangrattato**
1/2 **pagnotta di pane secco**
1 ciuffo di **mentuccia**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** il macinato in una ciotola, unite 3 uova e il pangrattato, salate, pepate e amalgamate. • **Trasferite** il composto su un tagliere e modellate un polpettone. • **Ricavate** un incavo nel senso della lunghezza • **Distribuite** nell'incavo i carciofi alla giudia, tagliati a metà e ricomponete il polpettone. • **Frullate** il pane secco con un po' di mentuccia. • **Sbattete** l'uovo rimasto, spennellate il polpettone e passatelo nella panatura Scaldate un filo di olio in una padella e fate dorare il polpettone in modo uniforme a fuoco vivace. Coprite con un coperchio e portate a cottura a fuoco medio per una quarantina di minuti, girando il polpettone ogni tanto. Levate e servite.

Polpettone di maiale al pesto

Ingredienti per 4-6 persone
800 g di **polpa di maiale macinata** • 1 vaschetta di **pesto alla genovese**
20 g di **pinoli già pelati**
pangrattatoolio • **extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** il macinato in una ciotola. Unite il pesto, tenendone da parte un po' per la decorazione, pepate, regolate di sale e mescolate.
• **Pestate** grossolanamente i pinoli e miscelateli a qualche cucchiaiata di pangrattato.
• **Modellate** con il composto di carne un polpettone.
• **Passatelo** nella miscela e premetelo leggermente per far aderire la panatura.
• **Trasferite** il polpettone in una teglia foderata con carta forno, condite con un po' di olio e fate cuocere a 180 °C per 40 minuti, girando il polpettone ogni tanto.
• **Levate**, lasciate intiepidire e servite, con un po' del pesto tenuto da parte.

4,10€
6 porzioni

Gusto tondo e aromatico

▲ Polpettone di pollo e tacchino alla rapa rossa

Ingredienti per 4-6 persone
600 g **macinato misto di pollo e tacchino**
6 **rape rosse** medie • 2 **limoni** • 2 **uova**
100 g di **pangrattato** • 100 g di **grissini**
1 cucchiaio di **polvere di liquirizia**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** i grissini, unite la polvere di liquirizia e miscelate. • **Lavate** le rape rosse, sbucciatele e grattugiatele. • **Raccogliete** il macinato misto di pollo e tacchino in una ciotola. • **Unite** le rape, le uova e il pangrattato. • **Profumate** con il succo e la scorza grattugiata dei limoni, regolate di sale, pepate, amalgamate e modellate un polpettone. • **Passatelo** nella panatura alla liquirizia, trasferitelo in una teglia e conditelo con un filo di olio. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per una quarantina di minuti, girandolo ogni tanto. Levate, portate in tavola e servite.

Quanto sapore!

6,10€
4 porzioni

Tips & Tricks

In alternativa allo speck, potete avvolgere il polpettone con fette sottili di pancetta. Sciogliendo parzialmente, il grasso della pancetta renderà il vostro polpettone ancora più saporito.

Polpettone di vitello e radicchio ▲ in crosta di speck

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **polpa di vitello macinata**
1/2 cespo di **radicchio** • 2 **uova**
60 g di **parmigiano** • 100 g di **mollica di pane** • 1 bicchiere di **latte**
1 bicchiere di **vino rosso** • 100 g di **provola affumicata** • 100 g di **speck affettato sottile**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** il radicchio, lavatelo, tagliatelo a listerelle e fatelo saltare in una padella antiaderente con un filo di olio. • **Sfumate** con 1/2 bicchiere di vino e fate stufare finché il fondo sarà asciutto. Salate, pepate e tenete da parte. • **Raccogliete** la carne in una ciotola. • **Amalgamate** con la mollica, ammollata in un po' di latte e ben strizzata, le uova e il parmigiano. • **Completate** con la provola, tagliata a cubetti e il radicchio, regolate di sale, pepate e mescolate. • **Modellate** un polpettone con il composto, avvolgetelo con le fette di speck, sovrapponendole leggermente, e sistematelo in una pirofila unta con un filo di olio. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 30-35 minuti, girando il polpettone ogni tanto. • **Alzate** la temperatura a 200 °C e fate cuocere per 10 minuti, lo spek dovrà risultare croccante. Levate, portate in tavola e servite.

Polpettone misto con cicoria in panatura di nocciole e anacardi

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **macinato di carni miste** (maiale, vitello e vitellone) • 200 g di **cicoria già pulita**
2 **uova** • 100 g di **pangrattato** (più altro per la panatura) • 100 g di **castelmagno grattugiato**
50 g di **pinoli di cedro già pelati**
100 g di **nocciole già sgusciate** • 50 g di **anacardi**
vino bianco • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Scottate** la cicoria per 5 minuti in acqua bollente leggermente salata. • **Passatela** in acqua e ghiaccio, asciugatela e frullatela grossolanamente. • **Raccogliete** il macinato misto in una ciotola, unite le uova, il pangrattato, la cicoria e il castelmagno, e amalgamate. • **Completate** con i pinoli, regolate di sale e pepate. • **Mescolate** e modellate un polpettone. • **Miscelate** una manciata di pangrattato con le nocciole e gli anacardi, frullati grossolanamente. • **Passate** il polpettone nella miscela e premetelo leggermente. • **Scaldate** un filo di olio in una casseruola che contenga il polpettone a misura e fatelo dorare in modo uniforme a fuoco vivace. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino e fate sfumare. • **Coprite** con un coperchio e portate a cottura a fuoco basso, girando il polpettone ogni tanto. • **Spegnete**, portate in tavola e servite.

7,04€
4-6 porzioni

I pinoli di *cedro*

Chiamati anche semi o noci di cedro, sono i piccoli frutti di una pianta originaria della Siberia. Al di là del nome "pinoli", questi si differenziano decisamente da quelli nostrani, rispetto ai quali hanno un sapore ben più marcato.

Morbido e croccante

FACILE
ISSIMA
CUCINA
Paste
al forno

Paccheri ripieni al forno

Ingredienti per 6 persone: **500 g di paccheri, 500 g di ricotta, 250 g di parmigiano, 100 g di fiordilatte, 300 ml di salsa di pomodoro 1/2 l di besciamella, 100 g di basilico (più altro per decorare), 30 g di pinoli già pelati, 30 g di pecorino, 1 spicchio di aglio olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lessate i paccheri in acqua bollente e salata per 6 minuti; scolateli e fateli raffreddare. Frullate la ricotta con il fiordilatte e il parmigiano grattugiato e, con l'aiuto di un sac à poche, riempite i paccheri con la farcia. Velate le pirofile individuali con uno strato leggero di besciamella e uno di salsa di pomodoro Disponete i paccheri in piedi e cospargete con la besciamella e la salsa di pomodoro restanti.

■ Nel bicchiere del frullatore mettete il basilico, l'aglio, i pinoli e il pecorino grattugiato, e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso. Condite i paccheri con qualche gocciolina di pesto e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Sfornate, guarnite con qualche fogliolina di basilico e servite.

Fusilli al gratin con crema di peperoni e provola

Ingredienti per 4-6 persone: **400 g di fusilli caserecci 1,5 kg di peperoni gialli, 200 g di provola affumicata a dadini 30 g di pecorino romano, 30 g di pangrattato, 1 spicchio di aglio 5 foglie di basilico, burro, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lavate i peperoni, sistemateli in una teglia e fateli cuocere a 240 °C finché non saranno ben abbrustoliti. Sfornateli e lasciateli intiepidire, quindi spellateli, mondateli e tagliateli a listerelle. Raccoglieteli in un mixer da cucina, unite un filo di olio, lo spicchio di aglio e le foglie di basilico e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Regolate di sale.

■ Mescolate il pecorino grattugiato con il pangrattato. Imburrate una tortiera da forno e cospargete con il mix di pecorino e pangrattato. Lessate la pasta in acqua salata, quindi scolatela al dente e conditela con la crema di peperoni. Aggiungete la provola a dadini, mescolate e versate la pasta nella tortiera. Spolverizzate con un altro po' del mix di pangrattato e pecorino e infornate a190 °C per circa 12 minuti, finché non si sarà formata una crosticina dorata. Sfornate e servite.

Pasticcio di sedanini con crema di peperoncini tondi e quartirolo

Ingredienti per 4-6 persone: **320 g di sedanini 800 g di pomodorini 100 g di quartirolo, 280 g di peperoncini tondi sott'olio ripieni di tonno, 2-3 filetti di acciuga sott'olio 1 cipolla rossa, 2 spicchi di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Raccogliete i peperoncini nel bicchiere del mixer, unite i filetti di acciuga e iniziate a frullare, versando a filo l'olio necessario a ottenere una crema liscia e omogenea. Affettate sottilmente la cipolla e fatela soffriggere in una padella con l'aglio schiacciato e un filo di olio.

■ Eliminate l'aglio, unite i pomodorini, tagliati a spicchietti, e lasciate insaporire per qualche minuto. Salate, pepate e spegnete. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e versatela direttamente nella padella con i pomodorini.

■ Fate saltare per 1 minuto, quindi unite la crema di peperoncini, profumate con il prezzemolo tritato e mantecate. Trasferite la pasta in una pirofila leggermente unta. Aggiungete il quartirolo, tagliato a dadini, infornate a 220 °C e fate cuocere per 5 minuti o fino a doratura. Levate, lasciate intiepidire e servite.

Ziti al forno con pesto alle zucchine patate e caciocavallo

Ingredienti per 6 persone: **700 g di ziti, 350 g di patate a pasta gialla, 200 g di caciocavallo poco stagionato, sale**
Per il pesto alle zucchine **2 zucchine, 60 g di olio extravergine di oliva, 25 g di foglie di basilico, 15 g di foglie di prezzemolo 10 g di pinoli leggermente tostati, 1/2 cucchiaino da caffè di sale**

Preparazione

■ Per il pesto: lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a tocchetti. Raccoglieteli in un mixer da cucina, unite tutti gli altri ingredienti e frullate fino a ottenere una salsa cremosa e omogenea. Tenete da parte.

■ Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti. Grattugiate il formaggio con una grattugia a fori grossi. In una casseruola capiente portate a ebollizione dell'acqua leggermente salata, versate la pasta e le patate e portate a cottura lasciando la pasta al dente. Scolate e trasferite il tutto in una zuppiera. Unite il pesto e il caciocavallo e mescolate per bene.

■ Trasferite la pasta nelle minipirofile e infornate a 180 °C per circa 15-18 minuti o comunque finché la pasta non sarà leggermente dorata e il formaggio ben sciolto. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Sedanini alla crema di asparagi e fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone: **320 g di sedanini lisci, 250 g di asparagi, 16 fiori di zucca, 1 rametto di basilico, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, burro olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Mondate gli asparagi, lavateli, legateli a mazzetto e lessateli in piedi nell'apposita asparagiera. Scolateli, lasciateli intiepidire, tagliate le punte e tenetele da parte. Fate a dadini i gambi, raccoglieteli nel bicchiere del mixer e frullateli con un pizzico di sale, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema liscia e omogenea. Lavate e asciugate i fiori di zucca.

■ Tagliate il gambo, apriteli delicatamente ed eliminate il pistillo. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite i fiori di zucca, profumate con un po' di prezzemolo e di basilico tritati, e lasciate insaporire per un paio di minuti.

■ Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e stendetela su un canovaccio pulito. Imburrate 4 pirofile individuali e distribuite la pasta a strati, alternandoli con la crema di asparagi e i fiori di zucca. Completate con le punte degli asparagi tenute da parte, infornate a 180 °C e fate cuocere per 5 minuti. Sfornate e servite.

Conchiglioni al forno ripieni di zucchine robiola e prosciutto

Ingredienti (per 4 persone): **20 conchiglioni, 250 g di zucchine 200 g di robiola, 100 g di prosciutto cotto a fette, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, burro, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Lavate le zucchine, spuntatele e lessatele in acqua leggermente salata finché non saranno tenere, quindi scolatele, raccoglietele in un mixer da cucina e frullatele fino a ottenere una purea omogenea. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela molto al dente, fatela raffreddare sotto l'acqua corrente fredda e conditela con un filo di olio.

■ Mescolate la purea di zucchine con la robiola, due cucchiai di parmigiano grattugiato e una macinata di pepe. Unite il prosciutto, tritato grossolanamente al coltello, e amalgamate ancora. Farcite i conchiglioni con il composto ottenuto e trasferiteli man mano in una pirofila, ben imburrata. Cospargete con il formaggio grattugiato restante e qualche fiocchetto di burro, infornate a 220 °C e fate gratinare per circa 15 minuti. Sfornate e servite subito.

Cavatappi con tacchino e broccoli

Ingredienti per 4-6 persone: **400 g di cavatappi, 350 g di tacchino, 200 g di broccoli, 1 peperoncino a rondelle sottili, 125 ml di vino bianco, 230 ml di panna fresca, 90 g di gorgonzola a dadini, 3-4 cucchiai di pangrattato, 1 ciuffo di prezzemolo burro, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Sciacquate i broccoli e divideteli in cimette. Sbollentateli in acqua leggermente salata per circa 2 minuti. Scolateli e passateli sotto un getto di acqua fredda. In una padella fate scaldare 3 cucchiai di olio; unite la carne, tagliata a dadini, insaporite con il peperoncino e regolate di sale e di pepe. Mescolate e fate cuocere per circa 5 minuti; versate il vino e la panna, amalgamate e proseguite la cottura per altri 5 minuti, sempre mescolando.

■ Unite le cimette di broccolo al sugo di carne e mescolate con cura. Lessate la pasta in acqua salata. Scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento. Amalgamate e tenete da parte. Sfogliate il prezzemolo e tritatelo finemente. Raccoglietelo in una ciotola, unite il pangrattato e miscelate per bene.

■ Versate la pasta in una pirofila da forno imburrata. Unite i dadini di gorgonzola e spolverizzate la superficie con il mix di pangrattato e prezzemolo. Irrorate con un filo di olio e fate gratinare in forno a 180 °C per 15-20 minuti. Sfornate e servite.

Pennette in crosta con brie e indivia prosciutto cotto affumicato

Ingredienti per 4-6 persone:, **2 dischi di pasta sfoglia 250 g di pennette, 2 cespi di indivia, 2 scalogni 250 ml di panna fresca, 150 g di prosciutto cotto affumicato 150 g di brie, 1 uovo, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Pulite l'indivia e tagliatela a julienne; tritate gli scalogni, fateli rosolare in padella con un filo di olio, unite l'indivia e lasciate stufare. A cottura quasi ultimata, aggiungete il prosciutto cotto, tagliato a cubetti, e la panna; salate, pepate e fate addensare per qualche minuto.

■ Lessate le pennette in abbondante acqua salata, scolatele al dente e versatele in padella con il condimento. Tagliate il brie a fettine. Rivestite una tortiera con un disco di pasta sfoglia, versate metà pasta, disponete il brie e coprite con la pasta rimanente.

■ Chiudete con l'altro disco di pasta sfoglia, spennellate con l'uovo, leggermente sbattuto, e infornate a 180 °C per 20 minuti circa o comunque fino a doratura. Sfornate, sformate e servite ben caldo.

Pacchero all'arrabbiata farcito con 'nduja

Ingredienti per 4 persone: **16 paccheri di Gragnano 400 g di 'nduja, 200 g di pomodori pelati, 2 spicchi di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, pecorino romano olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Fate rosolare gli spicchi di aglio, schiacciati, in una padella con un filo di olio; unite i pomodori pelati, salate, incoperchiate e fate cuocere per una ventina di minuti a fuoco medio. Aggiungete la 'nduja, tenendone da parte un po' per la decorazione, mescolate e lasciate insaporire per altri 5 minuti. Al termine il sugo dovrà essere ben ristretto.

■ Lessate i paccheri in acqua salata, quindi scolateli molto al dente, trasferiteli su un vassoio e irrorateli con un filo di olio. Farciteli con il sugo e sistemateli in due pirofile, leggermente unte di olio. Cospargete la superficie con i fiocchetti di 'nduja tenuta da parte e qualche scaglietta di pecorino. Infornate a 200 °C e fate gratinare per una decina di minuti. Levate, profumate con un po' di prezzemolo e servite.

Nidi di pasta con caponata primavera sfilacci di culatello e provola

Ingredienti per 6 persone: **300 g di fettuccine secche, 20 asparagi bianchi e verdi, 60 g di pisellini, 60 g di fave già sgranate 2 cucchiai di curcuma, 1 cipollotto tritato, 1 carota già raschiata e a rondelle, olio extravergine di oliva, sale e pepe**
Per la guarnizione: **6 ravanelli freschi, 300 g di provola dolce, 150 g di culatello, 1 rametto di timo, 1 rametto di maggiorana**

Preparazione

■ Preparate la caponata: pulite gli asparagi e tagliateli a rondelle, lasciando intere le punte. In una padella fate soffriggere il cipollotto con un filo di olio; unite i pisellini, le fave, gli asparagi e la carota. Regolate di sale e di pepe, profumate con la curcuma e fate cuocere per circa 10-15 minuti.

■ Lessate le fettuccine, scolatele al dente e fatele saltare in padella con il condimento. Formate 6 nidi di fettuccine e disponeteli in una teglia da forno. Cospargete con la provola grattugiata e il culatello, tagliato a listerelle, e infornate a 220 °C per circa 4 minuti. Appena la provola si sarà ben sciolta, sfornate, guarnite con i ravanelli a fettine e le erbe aromatiche tritate, e servite.

Tortiglioni con polpettine di carne

Ingredienti per 4 persone: **320 g di tortiglioni, 170 g di polpa di manzo tritata, 170 g di polpa di vitello tritata, 1 uovo, 50 g di pane raffermo, 3 cucchiai di parmigiano grattugiato, 600 g di passata di pomodoro, 250 g di mozzarella, 1 cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 peperoncino, grana grattugiato cannella in polvere, farina, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Raccogliete le due carni tritate in una ciotola, unite il pane, ammollato in acqua e strizzato, l'uovo e il parmigiano grattugiato. Salate, profumate con una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e un pizzico di cannella, e amalgamate. Formate tante piccole polpettine e passatele nella farina. Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio, aggiungete le polpettine e fatele rosolare in modo uniforme.

■ Bagnate con il vino e fate sfumare. Unite la passata di pomodoro e un po' di peperoncino tritato, incoperchiate e proseguite la cottura per 10-15 minuti. Lessate i tortiglioni in acqua salata, conditeli con le polpettine e metà sugo, e mescolate delicatamente.

■ Ungete una pirofila e distribuite a strati la pasta condita, alternando a ogni strato un po' del sugo rimasto, la mozzarella, tagliata a dadini, e una spolverizzata di grana. Mettete in forno già caldo a 200 °C e fate gratinare per 20 minuti. Levate e servite.

Timballo di capelli d'angelo al ragù di olive e prosciutto con pisellini

Ingredienti per 4-6 persone: **250 g di capelli d'angelo 600 g di passata di pomodoro, 200 g di pisellini già lessati 70 g di olive nere o taggiasche già snocciolate, 50 g di prosciutto crudo tritato, 6 pomodori secchi, 6 foglie di basilico, 1 spicchio di aglio, burro, pangrattato, olio extravergine, di oliva, sale**

Preparazione

■ Preparate il sugo: fate rosolare in una casseruola lo spicchio di aglio pelato con un filo di olio; unite il prosciutto e le olive, tritati, i pomodori secchi, tagliati a pezzettini, il basilico e la passata di pomodoro. Incoperchiate e fate cuocere a fuoco medio mescolando di tanto in tanto per circa 15 minuti a partire dal bollore. Eliminate l'aglio e, se necessario, regolate di sale.

■ Lessate la pasta in acqua salata, scolatela a metà cottura, trasferitela in una ciotola e conditela con il sugo. Unite i pisellini e amalgamate per bene. Imburrate una teglia a cerniera da 22-24 cm di diametro e cospargetela con un po' di pangrattato. Trasferite la pasta condita nella teglia, livellate per bene e infornate a 180 °C per circa 18-20 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire per 10 minuti e sformate il timballo. Trasferitelo in un piatto da portata, tagliate a fette e servite.

Gemelli con zucchine e salsiccia

Ingredienti per 4 persone: **320 g di gemelli, 400 g di salsiccia, 150 g di manzo tritato, 2 zucchine, 1 cipolla, 8 grissini 2 fiordilatte, 1 rametto di timo, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, burro, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Mondate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili. Pulite la cipolla e tritatela sottilmente. In una padella fate scaldare 2 cucchiai di olio, aggiungete le zucchine e la cipolla, e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce. Regolate di sale e di pepe, e profumate con il prezzemolo. Spegnete e tenete da parte. In un'altra padella fate sciogliere una noce di burro, unite la salsiccia, spellata e sgranata, e il manzo tritato, e fate cuocere per circa 15 minuti.

■ Aggiungete l'aglio schiacciato e il timo, e regolate di sale e di pepe. Coprite e lasciate cuocere per altri 20 minuti a fuoco dolce. Spegnete e tenete da parte. Riducete i grissini in briciole e tagliate i fiordilatte a fette sottili. Lessate la pasta in salata, scolatela al dente e versatela in una zuppiera.

■ Ungete 4 pirofile individuali e distribuite uno strato di pasta, uno di zucchine e di carne, e il fiordilatte a fette. Ripetete l'operazione per altre 2 volte. Cospargete la superficie con i grissini tritati e irrorate con un filo di olio. Infornate a 200 °C e fate gratinare per 15 minuti. Sfornate e servite.

Paccheri ripieni gratinati al burro e granella di pistacchi

Ingredienti per 4 persone:, **20 paccheri, 200 g di ricotta di pecora, 200 g di finocchietto selvatico già sbollentato 100 g di pancetta affumicata, 50 g di cipollotto 80 g di pecorino romano stagionato, 40 g di pistacchi tritati, burro, sale e pepe**

Preparazione

■ Tritate finemente il finocchietto. Lessate i paccheri in acqua salata, quindi scolateli al dente e sistemateli uno a uno su una placca da forno. Tritate finemente il cipollotto e la pancetta. Fateli rosolare in una padella con una noce di burro, quindi unite il finocchietto selvatico e lasciate insaporire per una decina di minuti. Regolate di sale e di pepe e lasciate raffreddare.

■ Setacciate la ricotta in una ciotola, unite il finocchietto e mescolate per bene. Raccogliete il composto in un sac à poche e farcite i paccheri. Sistemateli man mano nelle cocottine, imburrate, mettendoli in piedi. Spolverizzate la superficie con i pistacchi tritati e il pecorino grattugiato. Irrorate con un filo di burro fuso e infornate a 190 °C per circa 6 minuti. Sfornate e servite.

Conchiglie al gratin con funghi brie e pancetta

Ingredienti per 4 persone: **320 g di conchiglie piccole 300 ml di besciamella, 200 g di brie, 120 g di pancetta dolce a cubetti, 70 g di parmigiano grattugiato 40 g di porcini secchi, 1 scalogno, burro olio extravergine, di oliva, sale**

Preparazione

■ Mettete i porcini in ammollo in acqua calda per 10 minuti, strizzateli e tritateli al coltello. In una padella fate appassire lo scalogno tritato con 2 cucchiai di olio; unite i porcini e fateli rosolare per pochi minuti. Aggiungete la besciamella, mescolate e togliete dal fuoco.

■ Fate rosolare in un'altra padella la pancetta senza alcun condimento fino a renderla croccante. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e conditela con la besciamella ai funghi e la pancetta.

■ Imburrate 4 pirofile individuali e fate tanti strati di pasta alternandoli a fettine di brie e parmigiano grattugiato. Cospargete la superficie con qualche fiocchetto di burro e fate gratinare in forno a 180 °C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

Lumaconi gratinati zucchine salmone e provola

Ingredienti per 4-6 persone: **500 g di lumaconi rigati giganti, 4 zucchine romanesche, 200 g di salmone affumicato 200 g di provola, 1 l di besciamella, 100 ml di panna fresca, 1 scalogno, 1 spicchio di aglio, 1 rametto di timo, 1 limone olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Lessate i lumaconi in acqua salata, quindi scolateli al dente, stendeteli su una teglia e fateli raffreddare. Fate soffriggere lo scalogno tritato e l'aglio schiacciato in una padella con un filo di olio; unite le zucchine, a tocchetti, profumate con il timo sfogliato, regolate di sale e di pepe e fate cuocere per una decina di minuti. Aggiungete il salmone a julienne e lasciate insaporire per qualche minuto ancora. Spegnete, aromatizzate con la scorza di limone grattugiata e tenete da parte.

■ Dividete la besciamella a metà e incorporate in una di queste le zucchine e il salmone. Riempite i lumaconi con la besciamella arricchita. Stendete un velo di besciamella semplice in una pirofila, sistemate i lumaconi farciti e distribuite sopra la provola a dadini. Velate con la besciamella rimanente, diluita con la panna, e infornate a 190 °C per circa 15 minuti, o comunque finché non si sarà formata una crosticina dorata. Sfornate e servite.

Conchiglioni baccalà zucchine e fiori di zucca

Ingredienti per 4-6 persone: **320 g di conchiglioni 400 g di baccalà già ammollato, 300 g di zucchine grattugiate 3-4 fiori di zucca, 1 cucchiaino di curcuma, 200 ml di latte 80 g di provola, burro, sale e pepe**

Preparazione

■ Fate fondere una noce di burro in una padella, unite le zucchine e fate cuocere per qualche minuto. Poco prima del termine, salate e pepate. Sciogliete un'altra noce di burro in un'altra padella, unite il baccalà, tagliato a dadini e la curcuma, e lasciate insaporire.

■ Bagnate con 150 ml di latte, salate, incoperchiate e fate cuocere per 5 minuti su fuoco medio. Una volto cotto, scolate il baccalà (tenete da parte il fondo di cottura), raccoglietelo nel bicchiere di un mixer e frullate fino a ridurlo in crema. Trasferite la crema in una ciotola, unite le zucchine e amalgamate. Lessate i conchiglioni in acqua salata, scolateli al dente e lasciateli raffreddare su un canovaccio.

■ Mondate i fiori di zucca e tagliateli a listerelle. Farcite i conchiglioni con la crema di baccalà e disponeteli in una pirofila imburrata. Cospargete con la provola, tagliata a fettine, i fiori di zucca e qualche ciuffetto di burro. Irrorate con il fondo di cottura del baccalà e con il latte rimanente, e infornate a 180 °C per 5 minuti. Sfornate e servite.

Cupola di ziti al salmone e verza

Ingredienti per 4-6 persone: **350 g di ziti, 200 g di salmone affumicato, 250 g di verza, 300 g di mozzarella, 1 uovo 250 ml di besciamella, parmigiano grattugiato, pangrattato burro, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Tagliate la verza a listerelle. Scottatele in acqua bollente, scolatele e poi saltatele in padella con l'olio e l'aglio. Salate e pepate. Lessate la pasta, scolatela al dente e fatela asciugare su un canovaccio umido. Imburrate uno stampo a cupola da 20 cm di diametro, e sistemate sul fondo un disco di carta forno del diametro di 12 cm, bagnato e strizzato.

■ Imburrate anche il disco e spolverizzate con il pangrattato. Sbattete l'uovo con 2 cucchiai di acqua e un pizzico di sale; passate gli ziti nell'uovo e disponeteli a spirale nello stampo, partendo dal centro. Metteteli uno a fianco all'altro, premendo leggermente, e coprite metà stampo. Tenete da parte una decina di ziti interi, tagliate i restanti e raccoglieteli in una ciotola.

■ Unite la besciamella, la mozzarella a dadini, il salmone a listerelle, la verza e 6 cucchiai di parmigiano, e mescolate. Riempite lo stampo con la metà degli ziti conditi, foderate le pareti con quelli interi e completate con gli ziti restanti. Livellate bene e spolverizzate con altro pangrattato. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Sfornate, sformate su un piatto da portata e servite.

Sformato di spaghetti alla chitarra con spinaci e ragù di crostacei

Ingredienti per 4-6 persone: **350 g di spaghetti alla chitarra, 150 g di gamberi, 150 g di mazzancolle, 150 g di scampi 150 g di canocchie, 300 g di pomodorini, 250 ml di vino bianco, 300 g di spinaci già puliti, 2 scalogni, brodo vegetale, burro olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Preparate il ragù. In una padella fate appassire 1 scalogno tritato con un filo di olio; unite i crostacei, puliti e tagliati a dadini, sfumate con il vino e fate cuocere brevemente. Regolate di sale e di pepe. Tagliate i pomodorini in 4 e saltateli velocemente in una padella con lo scalogno rimanente e un filo di olio; aggiustate di sale e di pepe.

■ Sciacquate gli spinaci e fateli stufare in padella con l'acqua residua del lavaggio e un filo di olio. Regolate di sale. Imburrate uno stampo da 20 cm di diametro, e rivestite la base e le pareti con gli spinaci. Lessate gli spaghetti in acqua salata, scolateli al dente e versateli in padella con metà ragù.

■ Aggiungete i pomodorini, un po' di brodo vegetale e saltate velocemente. Versate nello stampo, premete leggermente e fate gratinare in forno a 180 °C per 15-20 minuti. Sfornate, fate intiepidire, sformate su un vassoio (o un'alzatina) e servite con il ragù di crostacei caldo a parte.

Paccheri gratinati con fiordilatte salmone e asparagi

Ingredienti per 4 persone: **320 g di paccheri, 300 g di fiordilatte a cubetti, 200 g di asparagi già lessati, 1 cipollotto 250 g di salmone affumicato, pangrattato, olio extravergine di oliva, sale e pepe rosa**

Preparazione

■ Mondate e affettate il cipollotto. Fatelo dorare in una padella capiente con un filo di olio; aggiungete circa un terzo di salmone, tritato al coltello, e fate insaporire per qualche minuto.

■ Lessate i paccheri in acqua bollente salata, scolateli al dente e fateli saltare in padella per 1 minuto. Ungete una pirofila con un filo di olio e spolverizzate con un po' di pangrattato. Distribuite uno strato di pasta e continuate con fiordilatte, asparagi a rondelle e un po' di salmone. Condite con un filo di olio, pepate e spolverizzate di pangrattato.

■ Continuate con altra pasta, fiordilatte, asparagi, pepe rosa e salmone. Cospargete di pangrattato, irrorate con un filo di olio e infornate a 200 °C per 15 minuti, o comunque fino a doratura. Levate e servite.

Farfalle al salmone con crema di robiola e ricotta

Ingredienti per 4-6 persone: **320 g di farfalle, 500 g di filetto di salmone, 200 g di robiola, 300 g di ricotta, latte, burro 1 rametto di aneto fresco, sale e pepe rosa**

Preparazione

■ Lessate le farfalle in acqua salata, scolatele al dente e tenete da parte. Scaldate una padella antiaderente, disponete il filetto di salmone e fate cuocere da entrambi i lati per circa 3 minuti. Levate ed eliminate le eventuali lische. In una terrina lavorate la ricotta con la robiola; salate, pepate e profumate con l'aneto tritato.

■ Unite il salmone spezzettato e amalgamate (se necessario, aggiungete un goccio di latte). Imburrate una pirofila, disponete uno strato di farfalle e cospargete la superficie con ciuffetti di crema di formaggio. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la crema di formaggio.

■ Coprite la teglia con un foglio di alluminio e fate cuocere a 200 °C per circa 15 minuti. Eliminate il foglio di alluminio e fate gratinare per 5 minuti. Levate e servite.

Settembre 2019

Ottobre 2019

Novembre 2019

Dicembre 2019

Gennaio 2020

Febbraio 2020

Marzo 2020

Aprile 2020

Nel prossimo numero l'inserto

FACILE ISSIMA CUCINA

Polpette e polpettine

IL METODO INFALLIBILE

SFORNA E GUSTA

ALL'INIZIO FU IL FORNO A GAS, POI SONO ARRIVATI QUELLO ELETTRICO E IL MICROONDE… CARATTERISTICHE, CONSIGLI D'USO ED ERRORI DA EVITARE PER IMPIEGARLI AL MEGLIO

MICROONDE

LE FUNZIONI

LE MICROONDE permettono ai cibi di raggiungere temperature elevate in tempi brevi. Perfetto per fondere il cioccolato.
GRILL Griglia perfettamente in pochi minuti.
CRISP Consente la cottura combinata di microonde e grill. È necessario usare l'apposito piatto crisp.
RISCALDAMENTO Un cibo prelevato dal frigo torna a temperatura ambiente in 120/180 secondi.
CELLA DI LIEVITAZIONE Alcuni modelli prevedono questa funzione, che consente agli impasti di lievitare a una temperatura costante di 28/30 °C.

PRO

- I tempi variano a seconda della potenza e della quantità di cibo inserito, ma sono comunque molto inferiori a quelli di un forno elettrico. Per un lievitato di circa un chilo, saranno sufficienti 12/15 minuti.
- Consente di scongelare i cibi in tempi rapidi: per una bistecca occorrono 4/5 minuti.
- Grazie ai tempi ridotti, il microonde riduce notevolmente i consumi.

CONTRO

- È necessario usare teglie e stampi adatti su cui sia presente il simbolo del microonde. Sì a quelli in ceramica, porcellana e plexiglass. No a pentole e stampi in acciaio inossidabile, ghisa, smalto, alluminio o rame.
- Nel microonde gli angoli non vengono raggiunti in maniera uniforme: prediligere teglie rotonde. Ottimi anche contenitori alti per realizzare la "mug cake", cotta direttamente in tazza.
- Sconsigliato l'uso del lievito madre, che richiede una maturazione dell'impasto e tempi di cottura lenti. Usare piuttosto lieviti per dolci istantanei o farine autolievitanti.

ELETTRICO

LE FUNZIONI

STATICO Riscalda lentamente, consentendo di gestire un'ottimale cottura anche all'interno della pietanza. Perfetto per i lievitati come pandispagna, torte e pane.
VENTILATO Ha due resistenze, una superiore e una inferiore, regolate da un termostato, che possono venire accese in contemporanea o solo una alla volta. Rende più uniforme la diffusione del calore e accelera i tempi di cottura. Perfetto per biscotti,crostate, frolle e crumble.
VAPORE Il funzionamento avviene mediante la vaporizzazione dell'acqua, contenuta in serbatoi laterali, integrati alla struttura stessa del forno. Consente di raggiungere gradazioni molto alte di cottura, perché il vapore viene diffuso in maniera uniforme. Utile per lievitati come pandispagna, pane e pizza.

PRO

- Se prevista, la programmazione consente di impostare in anticipo l'accensione e lo spegnimento.
- I materiali di fabbricazione attuali consentono una pulizia facilitata.
- La pirolisi è una funzione che, quando presente, consente di pulire la struttura interna del forno, senza impiego di detergenti. Portandolo ad alta temperatura, il grasso viene polverizzato e rimosso con un panno umido.

CONTRO

- I tempi di cottura sono più lunghi.
- I consumi sono più alti.
- Per una corretta autopulizia con pirolisi occorrono almeno due ore.

IDEA!
Se non possedete un forno a vapore, potete riprodurre l'effetto mettendo un pentolino d'acqua durante la fase del riscaldamento e in cottura, oppure spruzzando un po' d'acqua sulle pareti prima di infornare.

A GAS

LE FUNZIONI

COTTURA TRADIZIONALE Avviene attraverso un bruciatore collocato nella parte bassa del forno. Ideale per la cottura della pizza e lievitati che richiedono temperature superiori ai 220 °C.
GRILL Può essere usata alternativamente al bruciatore, per grigliare e dorare gli alimenti.

PRO

- Raggiunge velocemente alte temperature.
- È molto semplice da usare.
- I consumi sono molto bassi

CONTRO

- Difficoltà di mantenere la temperatura costante.
- Non è programmabile.

W il POLLO allo SPIED(IN)O!

4 Ricette di punta

Dallo spiedo allo spiedino il passo è breve. A farsi "infilzare" per la gioia di tutti, è ancora lui: il pollo, insuperabile risorsa in cucina

Tips & Tricks

Ricordate che gli involtini dovranno essere piccoli, quasi dei bocconcini: se le fettine di petto di pollo sono troppo grandi, tagliatele a misura!

Spiedini di pollo prosciutto e mozzarella

Ingredienti per 4 persone
350 g di **petto di pollo a fette**
150 g di **prosciutto crudo affettato sottile** • 150 g di **mozzarella per pizza** • 12 **foglie di salvia**
1 rametto di **salvia**
vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Stendete** le fettine di petto di pollo su un tagliere, salatele e pepatele. • **Farcite** le fettine con un po' di mozzarella e arrotolatele a involtino. • **Profumate** gli involtini con una foglia di salvia e avvolgeteli con le fettine di crudo. • **Infilzate** gli involtini a 3 a 3 negli spiedini di legno e fateli cuocere su una piastra ben calda, da tutti i lati, spruzzandoli ogni tanto con un'emulsione di olio e vino (in proporzione di 1 a 1). • **Levate**, portate in tavola e servite.

Spiedini di pollo prosciutto e mozzarella

Utensile home made

Per bagnare gli involtini con l'emulsione, potete utilizzare un rametto di salvia intero a mo' di pennello.

Spiedini di pollo al coriandolo

Ingredienti per 4 persone
500 g di petto di **pollo macinato** • 20-30 **foglie di limone**
1 **scalogno** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 cucchiaino di **semi di coriandolo tritati** • **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** il macinato di pollo in una ciotola. • **Aggiungete** lo scalogno tritato, un po' di prezzemolo e i semi di coriandolo; regolate di sale e pepate. • **Amalgamate** e modellate tante polpettine grandi come una noce. • **Avvolgetele** nelle foglie di limone e infilzatele a dua a due negli spiedini di legno. • **Disponeteli** in una teglia, condite con un filo di olio, infornate a 200 °C e fate cuocere per 15-20 minuti. • **Levate** e servite ben caldi.

(Non) mangiate la foglia!

Le foglie di limone in cui avvolgete le polpettine hanno solo una funzione aromatica. Detto altrimenti: non vanno mangiate!

3,50€
4-6 porzioni

Tips & Tricks

Il composto delle polpettine risulta troppo cedevole? Per regolare la consistenza, aggiungete un po' di pangrattato. Viceversa, è troppo denso? Bagnate con un goccio di vino.

3,08€
4-6 porzioni

Deglassare

Deglassare significa diluire sul fuoco con acqua, brodo, vino o altro liquido, i succhi della carne (o di altra pietanza) che durante la cottura si sono rappresi sul fondo del recipiente utilizzato. Per farlo, versate il liquido (in questo caso la salsa di soia) nella padella e portate a bollore, mescolando e raschiando con una spatola finché i residui non si staccano e si amalgamano. Fate ridurre il liquido della metà, levate, filtrate a un colino e il gioco è fatto.

Spiedini di pollo e ananas glassati

Ingredienti per 4 persone
350 g di **petto di pollo** a fette
1/2 **ananas** tagliato a cubetti • 100 g di **bacon** affettato sottile • **farina** • **salsa di soia salata** • **olio di semi di mais** • **pepe**

Preparazione
• **Tagliate** le fette di pollo a striscette larghe circa 2 cm e infarinatele.
• **Avvolgete** ogni cubetto di ananas in un po' di bacon. • **Infilzate** striscette e cubetti, alternandoli, negli spiedini. • **Scaldate** un filo di olio in una padella antiaderente, unite gli spiedini e fateli dorare in modo uniforme a fuoco vivace. • **Sfumate** con un po' di salsa di soia e portate a cottura. Una volta pronti, trasferite gli spiedini in un piatto di servizio. • **Deglassate** il fondo di cottura con un po' di salsa di soia e fate ridurre. Levate, irrorate gli spiedini con la salsina ottenuta, profumate con un po' di pepe e servite.

▲

Minikofta kebab di pollo

Ingredienti per 4 persone
400 g di **petto di pollo macinato** • 1 **uovo**
1 **ciuffo di prezzemolo** • 1 **ciuffo di menta**
1 **cucchiaino di cumino** in polvere
1 **cucchiaino di coriandolo** in polvere
1/2 **cucchiaino di cannella** in polvere
1 **cipollotto rosso** • **pangrattato**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tostate** le spezie in un padellino antiaderente per qualche minuto. Levate e lasciate raffreddare. • **Raccogliete** la carne macinata in una ciotola, unite l'uovo, il cipollotto, tritato, e un paio di cucchiai di pangrattato, e amalgamate. • **Profumate** con le spezie tostate e un po' di prezzemolo e di menta, tritati, regolate di sale e mescolate. Coprite con pellicola trasparente e mettete in frigo per una mezz'ora. • **Trascorso** il tempo, modellate tante polpettine oblunghe e infilzatele negli spiedini di legno. • **Spennellate** gli spiedini con un filo di olio e cuoceteli su una piastra ben calda, girandoli ogni tanto. Levateli e serviteli con un po' di salsa harissa, a parte.

Dal Maghreb con sapore!

La salsa harissa è tipica della cucina maghrebina. Per prepararla pulite una trentina di peperoncini freschi piccoli, eliminate i semi e immergeteli in acqua tiepida per 1 ora. Scolateli e raccoglieteli nel bicchiere del mixer con 1/2 spicchio di aglio, qualche fogliolina di menta, 1/2 cucchiaino di cumino in polvere e 1/2 di coriandolo. Salate e frullate, versando a filo l'olio necessario a ottenere una salsa piuttosto densa.

Ricetta tipica

Per la serie, dalla Sicilia con sapore, un piatto che vi farà girare la testa!

A proposito di spiedini

Arrosticini di castrato e carciofi

Ingredienti per 4 persone

500 g di **carne di castrato** • 5 **carciofi già mondati** • 1/2 **arancia**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Sistemate** i carciofi in una casseruola, conditeli con un po' di sale e un filo di olio, e fateli soffriggere per qualche minuto. • **Bagnate** con un bicchiere di acqua, coprite e fate cuocere finché i non saranno cotti al dente (se necessario, aggiungete man mano altra acqua bollente). • **Levateli** e tagliateli a spicchietti. • **Tagliate** la carne a dadini, eliminando eventuali parti grasse, e fate gli spiedini, alternando dadini di carne e carciofi. • **Preparate** un'emulsione con un po' di olio, il succo dell'arancia e un pizzico di sale. • **Fate cuocere** gli spiedini in modo uniforme, spennellandoli ogni tanto con l'emulsione. • **Levate**, portate in tavola e servite.

Serviteli così

Potete servire questi arrosticini con una salsina très chic. Mescolate 100 g di yogurt greco con 1 cucchiaio di salsa di soia. Profumate con un po' di scorza grattugiata di arancia e la salsina è bell'e pronta.

Brutti ma buoni...

… poveri ma ricchi: tra scorfano e razza non si sa chi è il più brutto e il più saporito. E, soprattutto di questa stagione, sono tra i pesci più economici: freschi, ma anche nel banco surgelati. Tutti da riscoprire!

4 ricette di pesce veloci e supergustose

Spaghettoni con scorfano

5,47€
4 porzioni

Tutto il buono della dieta mediterranea

Il filetto è la parte più gustosa

Semplice e saporito

Tips & Tricks

Un trucco per dare alla ricetta un più intenso "sapore di mare" (in mancanza di un brodetto di pesce) consiste nell'aggiungere qualche goccia di colatura di alici, oppure di Worcestershire Sauce

◂ Spaghettoni con scorfano

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghettoni** • 200 g di **filetti di scorfano** • 80 g di **pomodorini** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
brodo vegetale (o brodetto di pesce)
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i filetti e tagliateli a dadini. Fate rosolare l'aglio, schiacciato, in un tegame con un filo di olio; unite i dadini di pesce e i pomodorini, tagliati a filetti, e lasciate insaporire per qualche minuto. Bagnate con un mestolo di brodo e portate a cottura. Regolate di sale. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela molto al dente, versatela nel tegame con il pesce e ultimate la cottura (se necessario, bagnate con un pochino di acqua di cottura). Distribuite nei piatti da portata, con un po' di prezzemolo tritato e servite.

Brodetto di pesce

Se, invece del brodo vegetale, avete la possibilità di preparare un brodetto di pesce, la ricetta sarà senza dubbio più saporita. Se avete acquistato il pesce fresco, basta raccogliere la testa e le lische in una pentola, coprire con acqua fredda e far cuocere a fiamma bassa fino a ottenere un brodetto ristretto.

Scorfano e pomodorini ▴

Ingredienti per 4 persone
8 **scorfani piccoli già eviscerati** • 80 g di **pomodorini** • 1 bicchiere di **vino bianco**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
Brodo vegetale (o brodetto di pesce)
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini e fateli a spicchi. Fate rosolare l'aglio in un tegame con un filo di olio; unite il pesce e i pomodorini, mescolate e lasciate cuocere a fuoco lento per qualche minuto. • **Bagnate** con il vino e lasciate sfumare, quindi versate un mestolo di brodo (vegetale o di pesce), incoperchiate e portate a cottura. Regolate infine di sale. Distribuite il pesce con il suo brodo nei piatti da portata, con un po' di prezzemolo e servite.

Razza fritta con crema di broccolo

Ingredienti per 4 persone
320 g di **razza a tranci** • 200 g di **cimette di broccolo** • **farina**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le cimette di broccolo e lessatele in acqua bollente e leggermente salata finché non saranno ben tenere. Scolatele e lasciatele raffreddare. • **Raccoglietele** in un mixer da cucina, tenendone da parte qualcuna per la decorazione finale, versate un filo di olio e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Regolate di sale. • **Sciacquate** i tranci di razza, tamponateli delicatamente con carta assorbente e passateli nella farina, quindi friggeteli in olio ben caldo. Quando saranno dorati e croccanti, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente. • **Distribuite** la crema di broccolo nei piatti da portata e adagiate sopra la razza fritta. Guarnite con le cimette di broccolo tenute da parte e servite.

Golosa ma ben bilanciata

1,47€ a porzione

Pesce senza lische!

Razza e patate

Ingredienti per 4 persone
320 g di **razza a tranci** • 200 g di **patate**
100 g di **pomodorini** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **rosmarino** • 1 bicchiere di **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i tranci di razza e tamponateli delicatamente con carta assorbente. Sbucciate le patate e sagomatele in forma sferica. Sciacquate i pomodorini e tagliateli in spicchi. • **Rosolate** uno spicchio di aglio in una casseruola con un filo di olio; aggiungete i tranci di pesce e le patate e lasciate cuocere per qualche minuto. • **Unite** i pomodorini, un po' di rosmarino, quindi bagnate con il vino e lasciate sfumare. Incoperchiate e portate a cottura, regolando infine di sale. Distribuite nei piatti da portata e servite.

Scorfano rosso

Lo scorfano rosso è un pesce di fondali rocciosi e fangosi, fino a profondità di 400 metri durante la fase adulta e di profondità minori (40-100 metri) negli stadi giovanili. La carne dello scorfano è soda e pregiatissima e ben si presta alla preparazione di zuppe di pesce e brodetti, ma è un pesce versatile che può essere anche semplicemente lessato, cucinato in umido, con pomodoro fresco. A prescindere dalla ricetta, bisogna ricordare che lo scorfano è un pesce estremamente delicato e va consumato lo stesso giorno in cui viene acquistato. Appena comprato va assolutamente eviscerato: interiora, squame esterne, pinne e aghi. Se si decide di sfilettarlo, può essere riposto in frigo, in un contenitore ermetico per 24 ore.

Razza

La razza (o *arzilla* in romanesco, o *pigara petrosa* in siciliano) è un pesce di fondale sabbioso, con carni bianche e molto digeribili. È costituita essenzialmente di cartilagine, senza lische ed è quindi indicata da far mangiare facilmente ai bambini. Si presta a essere fritta tipo cotoletta, cucinata in umido, per condire la pasta, o in brodo. Famosa, in particolare, è la pasta e broccoli nel brodo d'arzilla, specialità della cucina romana povera: una ricetta nata per far quadrare il bilancio familiare magro, sfruttare al meglio questo pesce poco costoso e farne un corroborante piatto unico.

Un mare di BBRIVIDI!

Direttamente dal banco surgelati del super, tutto il buono del mare con cinque pesci già puliti e sfilettati protagonisti di ricette easy e di stagione!

Tips & Tricks
Potete sostituire la platessa con la sogliola: modalità e tempi di cottura sono identici!

Involtini di platessa con zucchine croccanti

Ingredienti per 4 persone
600 g di **filetti di platessa surgelati**
4-5 cucchiai di **pane grattugiato**
2-3 cucchiai di **pesto alla genovese**
2 **zucchine** • 3 cucchiai di **farina**
crema allo **zafferano** • qualche stelo
di **erba cipollina** • **olio di semi di arachide**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Versate** il pane grattugiato in una ciotola. Aggiungete il pesto e un pizzico di sale e mescolate. • **Fate scongelate** i filetti di platessa, tamponateli con carta assorbente da cucina e passateli nella panatura preparata. • **Arrotolateli** a involtino e legateli con uno stelo di erba cipollina. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite gli involtini e fateli cuocere per una decina di minuti, girandoli spesso. • **Lavate** le zucchine, e tagliatele a fette con una mandolina. • **Asciugatele**, infarinatele e friggetele in olio di semi ben caldo. Man mano che sono dorate e croccanti, scolatele su carta assorbente da cucina. Al termine salatele. • **Velate** i piatti individuali con la crema allo zafferano calda. • **Completate** con gli involtini e le zucchine e servite.

Crema allo zafferano

Fate sciogliere 1 bustina di zafferano in 3 dl di brodo vegetale caldo. Fate fondere 50 g di burro in un pentolino, aggiungete 15 g di farina e mescolate velocemente. Sempre mescolando, unite a filo il brodo allo zafferano e fate cuocere fino a ottenere una consistenza cremosa. Regolate di sale e levate.

Bocconcini di salmone con cuori di carciofo

Ingredienti per 4 persone
600 g di tranci di **filetto di salmone surgelati** • 4 cuori di **carciofo** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 ciuffo di **menta** • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe rosa** in grani

Preparazione
• **Fate** scongelare i tranci di salmone, tamponateli con carta assorbente da cucina e tagliateli a tocchetti. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. • **Eliminate** quest'ultimo, unite i cuori di carciofo e fateli insaporire per qualche minuto. • **Versate** un mestolino di acqua bollente, coprite con un coperchio e fate cuocere finché i carciofi non saranno teneri. • **Salate**, aggiungete il salmone e fate cuocere a fuoco vivace per qualche minuto. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino e fate evaporare. • **Regolate** di sale, profumate con un po' di prezzemolo e di menta, tritati; completate con una cucchiaiata di pepe rosa in grani e servite.

Nasello piselli e carote

Ingredienti per 4 persone
500 g di **filetti di nasello surgelati**
400 g di p**isellini già sgranati**
4-5 **carote** • 1 **spicchio di aglio**
1 **cipolla** • 1 ciuffo di **salvia**
vino bianco • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Scongelate** i filetti di nasello, asciugateli e tagliateli a tocchetti. • **Lavate** le carote, spuntatele e tagliatele a pezzetti.
• **Tritate** la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con un filo di olio e lo spicchio di aglio, schiacciato. • **Eliminate** l'aglio, unite piselli e carote, salate e fate saltare per 5 minuti. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino e fate sfumare. • **Versate** un mestolo di acqua calda e fate cuocere con il coperchio per una quindicina di minuti. • **Aggiungete** la dadolata di pesce e qualche foglia di salvia, salate e pepate.
• **Proseguite** la cottura per 10 minuti (se necessario unite altra acqua calda), poi levate, portate e servite.

Pesce spada agli asparagi

Ingredienti per 4 persone
600 g di tranci di **pesce spada surgelati**
250 g di **asparagi già lessati**
250 g di **pomodorini ciliegino**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scongelate** i tranci di spada. Se non sono già spellati e spinati, fatelo voi. Quindi asciugateli e tagliateli a tocchetti. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio, schiacciato. Prima l'aglio che scurisca, eliminatelo. • **Unite** gli asparagi, tagliati in 3-4 parti, e fate saltare per qualche minuto. • **Bagnate** con un mestolino di acqua calda e fate cuocere con il coperchio per una decina di minuti.
• **Aggiungete** i pomodorini, tagliati a metà, salate e fate cuocere 1-2 minuti ancora. • **Completate** con il pesce, tagliato a cubetti, e fate saltare a fuoco vivace per 5 minuti. • **Sfumate** con 1/2 bicchiere di vino, salate, profumate con un po' di prezzemolo tritato e una macinata di pepe, e portate a cottura (6-7 minuti). Levate e servite.

1,96€
a porzione

Tips & Tricks
Per dare più carattere a questo piatto, potete utilizzare un pizzico di curcuma. Aggiungetela insieme al pesce e proseguite come da ricetta.

Bocconcini di cernia al curry con zucchine

Ingredienti per 4 persone
600 g di **filetti di cernia surgelati** • 4 **zucchine** • 1 cucchiaino di **curry** • 3 cucchiai di **farina** • 1 spicchio di **aglio** • una manciata di **pinoli già pelati** • un ciuffo di **menta** • **vino bianco** **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. • **Eliminate** quest'ultimo, unite le zucchine, profumate con un po' di menta tritata e fate cuocere finché saranno tenere. Poco prima del termine, salate. • **Scongelate** il pesce, asciugatelo, tagliatelo a tocchetti e infarinateli • **Fate saltare** la dadolata di pesce per qualche minuto in una padella con un filo di olio ben caldo. • **Salate**, sfumate con 1/2 bicchiere di vino, aromatizzate con il curry e proseguite la cottura per qualche minuto ancora. • **Aggiungete** le zucchine e i pinoli, e lasciate insaporire per un minuto. • **Levate**, portate n tavola e servite.

GLI ERRORI DA NON FARE

I surgelati: che bella comodità! E però, quando li acquistate, occhio a non commettere errori!

1. UNA VOLTA AL SUPER, NON PRECIPITATEVI AL BANCO DEI SURGELATI. Prima prendete gli altri prodotti, e solo alla fine della spesa passate ai surgelati.

2. I BANCHI DEI SURGELATI DEVONO ESSERE PULITI e in ordine e non presentare formazione di brina. Se non sono così, rinunciate.

3. NON PRENDETE CONFEZIONI CHE NON SI PRESENTANO INTEGRE o hanno la superficie brinata. Sono le ultime rimaste? Scartatele!

4. QUANDO SIETE IN CASSA, DOPO AVER PAGATO, NON METTETE I SURGELATI INSIEME AGLI ALTRI PRODOTTI NEI SACCHETTI NORMALI. Utilizzate una borsa termica! Se non l'avete, riponeteli tutti insieme in una stessa busta, separati dal resto della spesa, e chiudetela.

5. NON PERDETE TEMPO! I surgelati vanno riposti nel freezer di casa entro 30 minuti dall'acquisto!

6. UNA VOLTA ARRIVATI A CASA, se i surgelati risultano già parzialmente scongelati, non metteteli in freezer ma in frigo! E consumateli al massimo nel giro di un giorno!

FITO Cuscus

Tritati come la semola di frumento, ma ompletamente vegetali: i cuscus di zucchine, cavolfiore, broccoli e carote sono super light, super sani e, con queste ricettine, diventano piatti unici super saporiti.

Cuscus di cavolfiore

Cuscus di zucchine

Cuscus di carote

4 piatti ricchi di fitogusto

Lava, asciuga e trita

• CUSCUS DI ZUCCHINE

Lavate 1 kg di zucchine, asciugatele, spuntatele e tagliatele a pezzi. Raccoglietele in un mixer da cucina e frullatele a intermittenza, per ottenere un composto granuloso.

• CUSCUS DI CAVOLFIORE BIANCO

Pulite 1 cavolfiore bianco da 1 kg, eliminate le foglie, dividetelo in cimette e lavatele per bene. Asciugatele, raccoglietele in un mixer da cucina e frullate a intermittenza, per ottenere un composto granuloso.

• CUSCUS DI CAROTE

Pelate 1 kg di carote, lavatele, asciugatele, spuntatele e tagliatele a pezzi. Quindi raccoglieteli in un mixer da cucina e frullateli a intermittenza, per ottenere una consistenza granulosa.

• CUSCUS DI BROCCOLI

Pulite 1 kg di broccoli e divideteli in cimette. Lasciatele asciugare, raccoglietele in un mixer da cucina e frullatele a intermittenza, per ottenere una consistenza granulosa.

Finto cuscus di zucchine con salmone e salsa aioli

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine medie** • 4 **tranci di salmone da 100 g l'uno** • 1 **rametto di menta**
la scorza di 1/2 lime • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Preparate** il finto cuscus di zucchine come indicato nel box e trasferitelo in una ciotola. Conditelo con la menta sfogliata, la scorza di mezzo lime grattugiata, un pizzico di sale e un filo di olio e mescolate per bene.
• **Rosolate** i tranci di salmone in una padella antiaderente leggermente unta con un filo di olio e scaldata, facendoli cuocere 3 minuti per parte. Quindi, distribuite il finto cuscus di zucchine nei piatti da portata e adagiate sopra un trancio di salmone. • **Condite** con due ciuffi di salsa aioli, qualche grano di sale e servite.

Piatto unico

Servite con...

Salsa aioli

Appartenente alla tradizione gastronomica spagnola

Raccogliete nel bicchiere di un mixer a immersione **4 tuorli**, **2 cucchiai di aceto di vino**, **un pizzico di sale**, **uno spicchio di aglio** e **125 ml di olio di semi**. Montate il composto versando a filo altri **125 ml di olio di semi**, fino a ottenere una salsa cremosa e omogenea.

Finto cuscus di cavolfiore con calamari pesto e verdure

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **cavolfiore bianco** • 2 **calamari medi già puliti** • 1 **carota media**
4 **cipollotti piccoli** • 6 **asparagi grossi**
200 g di **pesto genovese di Pra'**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** il finto cuscus di cavolfiore come indicato nel box. Pelate la carota, tagliatela a rondelle sottili e unitela al composto. • **Lavate** gli asparagi, eliminate la parte terminale più fibrosa e tagliateli a rondelle oblique. Pulite i cipollotti e tagliateli a fettine sottili (inclusa la parte verde). • **Scottate** in una padella antiaderente unta con un filo di olio i cipollotti e lasciateli dorare per qualche minuto. Aggiungete il cavolfiore sgranato, le carote, gli asparagi e un pizzico di sale, incoperchiate e fate cuocere a fuoco dolce per 5 minuti.
• **Sciacquate** i calamari, tagliateli a striscioline e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale. Fate scaldare una padella antiaderente senza condimenti e a fuoco vivace, sistematevi i calamari, facendoli cuocere fino a doratura. • **Diluite** il pesto con un mestolino di acqua fino a ottenere un composto liscio. Unite i calamari al cuscus di cavolfiore, regolate di sale e di pepe e mescolate per bene. Distribuite nelle ciotoline, completate con il pesto e servite.

Finto cuscus di broccoli con pancetta e pecorino

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **cimette di broccolo** • 4 **scalogni medi** • 100 g di **pancetta tesa affumicata** 150 g di **pomodorini datterino** 1 **spicchio di aglio** • 100 g di **pecorino romano a scaglie** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** il finto cuscus con le cimette di broccolo, come indicato nel box. Sbucciate gli scalogni e fateli a fettine; tagliate la pancetta affumicata a dadini, lavate i pomodorini e fateli a rondelle. • **Rosolate** l'aglio schiacciato e gli scalogni in una padella antiaderente con 4 cucchiai di olio scaldato a fiamma medio bassa, quindi aggiungete un filo di acqua e lasciate insaporire. Poi, togliete l'aglio. • **Scottate** i broccoli frullati e la pancetta a dadini nella padella, mescolate e proseguite la cottura per circa 5 minuti finché il tutto non risulterà ben croccante. • **Spegnete** il fuoco e regolate di sale e di pepe. Unite i pomodorini e mescolate per bene. • **Completate** con il pecorino a scaglie, distribuite nei piatti da portata e servite.

Rustico e saporito

1,69€ a porzione

▲

Finto cuscus di carote con pollo e zenzero

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **carote piccole già pelate** • 1 **cipolla dorata piccola** • 250 g di **pollo a dadini** 150 g di **piselli già lessati** • 1 vasetto di **panna acida** • 1 cm di **zenzero** • 1 **spicchio di aglio** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** il finto cuscus di carote, come indicato nel box. Condite i dadini di pollo con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Sbucciate** la cipolla e tritatela finemente con l'aglio; pelate lo zenzero e grattugiatelo. In una padella antiaderente fate scaldare 4 cucchiai di olio a fuoco medio basso, unite la cipolla, l'aglio e lo zenzero tritati e lasciate rosolare per circa 2 minuti. • **Unite** le carote e fate cuocere per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto (se necessario, bagnate con un goccino di acqua e proseguite la cottura). • **Saltate** i dadini di pollo in una padella antiaderente a fuoco medio, finché non saranno ben dorati. Aggiungeteli al finto cuscus con le carote, insieme ai pisellini. Regolate di sale e mescolate per bene. Distribuitelo nelle ciotoline individuali, completate con un ciuffo di panna acida e servite.

Mai come adesso, di necessità dobbiamo far virtù: confezioniamoci in casa prodotti freschi in conserva, da mettere in dispensa o da consumare a breve. Così, pur nell'emergenza temporanea, riscopriamo il valore del tempo e del risparmio, del fare e del conservare

10 Idee Sottovetro Salva-tempo e Salva-Spesa

CONSERVE

Per soffritti, fondi di cottura, sughi, brodi

Odori per soffritto sotto sale

Ingredienti per 2-3-vasetti da 200 ml
1 **carota media** • 1 **cipolla piccola**
1 costa di **sedano** • 1 spicchio di **aglio**
1 mazzetto di **erbe aromatiche** fresche a piacere • **sale** grosso

Preparazione
• **Mondate** gli odori e tagliateli al coltello, oppure utilizzate un mixer. Sfogliate le erbe aromatiche e tritatele molto finemente. Mischiate le verdure con le erbe aromatiche e distribuite il tutto su di una teglia formando uno strato omogeneo. • **Coprite** con uno strato (più o meno la stessa quantità) di sale grosso e lasciate riposare per 24 ore. • **Trasferite** nei vasetti sterilizzati e asciutti, dopo aver mescolato il tutto. Chiudete ermeticamente e conservate in dispensa al buio.

IL METODO INFALLIBILE

Istruzioni per l'uso

Per la corretta preparazione delle conserve fatte in casa, il Ministero della Salute ha realizzato un documento specifico con le linee guida per l'igiene della cucina, della persona, degli strumenti; per il trattamento degli ingredienti, la pastorizzazione e la conservazione. L'informativa è consultabile su **www.salute.gov.it**

LA STERILIZZAZIONE: come farla in modo rapido e sicuro

✓ Sterilizzate i vasetti vuoti in acqua bollente.

✓ Lasciateli asciugare completamente, quindi riempiteli con il contenuto preparato.

✓ Lasciate liberi almeno 2/3 cm dall'orlo e pressate leggermente per far uscire l'aria.

✓ Ricoprite gli alimenti con il liquido di conserva (olio, aceto, salamoia, ecc), avendo cura di immergerli completamente

✓ Eseguite una seconda sterilizzazione immergendo i vasetti, avvolti in canovacci, in una pentola di acqua bollente.

✓ La sterilizzazione dovrebbe durare almeno 30 minuti, ma dipende dalle indicazioni della ricetta e dall'eventuale cottura precedente dei suoi ingredienti.

✓ A sterilizzazione conclusa, lasciate raffreddare i vasetti immersi nell'acqua finché non avranno raggiunto la temperatura ambiente.

✓ Per un metodo di sterilizzazione ancora più sicuro, si può optare per la "tindalizzazione": ripetete cioè la sterilizzazione stessa per altre 2-3 volte, ma a distanza di 24 ore.

✓ Ricordate di etichettare sempre i vasetti con il nome dell'alimento, la data di sterilizzazione e di scadenza.

NON APRITE QUEL VASETTO...

NON LASCIATE TRACCE DI UMIDITÀ nei vasetti sterilizzati, prima di riempirli: devono essere perfettamente asciutti per evitare che si formino all'interno piccole muffe.

NON IMMERGETE I VASETTI A CONTATTO UNO DELL'ALTRO, quando li sterilizzate pieni: con la bollitura sbatterebbero e potrebbero rompersi. Ecco perché dovete avvolgerli ciascuno in un canovaccio.

NON RIEMPITE MAI I CONTENITORI FINO ALL'ORLO DEL VASETTO, per evitare la formazione di muffe.

NON LASCIATE MAI SCOPERTI GLI ALIMENTI IMMERSI NEL LIQUIDO DI CONSERVA (olio, aceto, salamoia, ecc): potrebbero sviluppare muffe e batteri. Meglio ricoprirli abbondantemente!

NON FATE ENTRARE ARIA NEI VASETTI DOPO LA STERILIZZAZIONE E IL RIEMPIMENTO: assicuratevi quindi di chiudere bene, che le chiusure (a vite, a capsula, o a clip) siano ermetiche e le eventuali guarnizioni efficienti.

NON RIPONETE PIÙ IN DISPENSA LE CONSERVE, UNA VOLTA APERTE: meglio metterle in frigorifero e consumarle entro pochi giorni.

NON ABBIATE FRETTA: eseguite tutte le operazioni con cura e pazienza. Se volete conservare a lungo in totale sicurezza, scegliete la "tindalizzazione" (come da indicazioni sopra).

Per fondi di cottura, brodi, minestre

Dado vegetale

Ingredienti per 2 vasetti da 300 ml
150 g di **carote** • 150 g di **sedano**
150 g di **cipolla** • 100 g di pomodori
100 g di **zucchine** • 150 g di **verdura di stagione** (zucca, fagiolini, spinaci)
1 mazzetto di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio** • 1 bicchierino di **vino bianco**
200 g di **sale grosso** • 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Mondate** le verdure e gli odori, tagliatele a cubetti e lessatele, insieme alle foglie di prezzemolo, in acqua bollente per 20 minuti. Infine scolatele bene. • **Scaldate** l'olio extravergine di oliva in una padella e unite lo spicchio di aglio schiacciato. Aggiungete le verdure e fate insaporire. Togliete l'aglio e sfumate con il vino bianco. Abbassate la fiamma, aggiungete il sale grosso e fate cuocere. Le verdure cominceranno così a perdere acqua. Proseguite la cottura finché il sale non si sarà completamente sciolto e il composto si sarà ristretto. • **Frullate** il composto in un mixer fino a ottenere una purea liscia, ma corposa. • **Sterilizzate** e asciugate i vasetti e trasferitevi la purea. Chiudete bene con i coperchi e riponete in dispensa al fresco. Consumate al massimo entro 6-9 mesi. Una volta aperto il barattolo, conservatelo in frigorifero.

Tips & Tricks

Se preferite surgelare, invece di trasferire il preparato nei vasetti, versatelo in vaschette monoporzione o negli stampi per cubetti di ghiaccio e mettete in freezer.

0,75€
1 vasetto da 300 ml

si può surgelare

Per condire carni, pesci, verdure

Sale alla mela

Ingredienti per 1 vasetto da 150 ml
la buccia di 1 **mela verde biologica**
100 g circa di **sale grosso integrale**
1 bustina di **vaniglia** (o un baccello essiccato)

Preparazione
• **Sbucciate** una mela, raccogliete la buccia e infornatela a 75 °C. Lasciatela essiccare finché non avrà perso la sua acqua. Quindi lasciatela raffreddare completamente.
• **Trasferitela** nel bicchiere del mixer, aggiungete anche il sale e la vaniglia, e frullate il tutto finché non otterrete un sale abbastanza omogeneo. • **Distribuite** il sale aromatizzato su di una placca da forno in uno strato sottile e omogeneo e lasciatelo nuovamente essiccare a 75 °C per 15-20 minuti. • **Lasciate** raffreddare, quindi trasferite in un vasetto sterilizzato e asciutto.

Olio al lime e zenzero

Ingredienti per 2 bottigliette da 500 ml
1 l di olio di **semi di girasole** • 5 cm di radice di **zenzero fresca** • 6 spicchi di **aglio** tagliati grossolanamente • la scorza di 2 **lime** biologici

Preparazione
• **Scaldate** 2 cucchiai di olio di semi di girasole in un tegame antiaderente, quindi aggiungete l'aglio e lo zenzero pelato e affettato (senza farli soffriggere o brunire).
• **Mettete** la scorza dei lime in una bottiglia dal collo alto, precedentemente sterilizzata e asciutta, e aggiungete il resto dell'olio. Unite anche l'aglio e lo zenzero e mescolate bene. • **Chiudete** bene e lasciate riposare per qualche giorno capovolgendo la bottiglia di tanto in tanto. • **Filtrate** l'olio con l'aiuto di un setaccio a maglie strette (o un colino a trama molto fitta) e versatelo nelle bottigliette. • **Etichettate** le bottigliette precedentemente sterilizzate e asciutte, e consumate l'olio non oltre i 6 mesi.

Per accompagnare hamburger, patatine fritte, fish and cips

si può surgelare

Ketchup

1,28€ 1 bottiglietta da 250 ml

Ketchup

Ingredienti per 3 bottigliette da 250 ml
1 kg di **pomodori maturi** • 350 g di **cipolle rosse tritate** • 85 g di **zucchero** • 2 spicchi di **aglio schiacciati** • 2 cucchiai di **semi di senape** in polvere • 1 cucchiaino di **sale**
100 ml di **aceto di vino rosso**

Preparazione

• **Lavate** i pomodori, tagliateli a tocchetti, metteteli in un tegame con il resto degli ingredienti e mescolate bene, fino a portate il composto a ebollizione. • **Cuocete** a fuoco lento mescolando per circa 45-50 minuti, quindi lasciate raffreddare. Frullate con un mixer a immersione e filtrate il sugo ottenuto. • **Bollite** nuovamente il ketchup, quindi spegnete e imbottigliatelo utilizzando bottigliette sterilizzate e ben asciutte.
• **Disponete** le bottigliette in una pentola capiente e dai bordi alti, avvolte in panni di cotone per non farle urtare. Ricoprite completamente le bottigliette di acqua fredda e mettete sul fuoco. Dal momento del bollore calcolate circa 30-35 minuti. Quindi spegnete la fiamma e lasciatele raffreddare nell'acqua di sterilizzazione. • **Conservate** in luogo fresco e buio e, una volta aperta la bottiglietta, riponete in frigo e consumate entro pochi giorni.

Tips & Tricks

Per verificare che tutte le bottigliette abbiano fatto il sottovuoto, premete al centro del coperchio con un dito: se il tappo torna indietro con un "clic", allora la bottiglietta non è chiusa ermeticamente e dovrete procedere con un'ulteriore sterilizzazione.

Olio all'aneto

Ingredienti per per 1 bottiglia da 1 l
1 l di **olio extravergine di oliva**
2 spicchi di **aglio** • 20 g di foglie di **menta** • 20 g di **aneto fresco**
20 g di **peperoncini secchi**
peperoncino fresco (a piacere)

Preparazione
• **Lavate** le erbe aromatiche e lasciatele asciugare bene su un canovaccio o su carta assorbente da cucina. • **Versate** l'olio extravergine di oliva in una pentola, unite l'aglio tagliato a fettine e fate scaldare a fiamma molto dolce finché l'olio non sarà caldo ma non bollente (non dovrà superare i 65 °C). • **Togliete** la pentola dal fuoco, aggiungete le erbe in infusione insieme ai peperoncini secchi leggermente pestati e al peperoncino fresco tagliato a fettine. Lasciate insaporire per un paio di giorni in un vaso o contenitore di vetro sterilizzato e asciutto. • **Filtrate** quindi l'olio in una bottiglia sterilizzata e asciutta, chiudete ermeticamente, etichettatela e conservatela in un luogo asciutto non oltre i 6 mesi

Aglio in salamoia

per 1 vasetto da 200 ml
2-3 teste di **aglio biologico**
400 ml di **acqua** • 100 ml di **aceto di vino bianco** • 20 g di **zucchero**
1 cucchiaino scarso di **sale**

si può surgelare

Gusto più delicato, digeribile, salutare

Preparazione
• **Disponete** Dividete l'aglio in spicchi e immergeteli in acqua tiepida per circa 1 ora. Quindi privateli della buccia che si sarà ammorbidita e verrà via da sola. • **Portate** a ebollizione l'acqua con l'aceto, lo zucchero e il sale, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per circa 5 minuti. • **Aggiungete** gli spicchi di aglio e riportate a ebollizione. Lasciate cuocere per un minuto circa, togliete dal fuoco e fate raffreddare completamente. • **Trasferite** gli spicchi di aglio nel vasetto sterilizzato e asciutto e coprite completamente con il liquido di cottura. • **Chiudete** ermeticamente il vasetto, quindi conservate in luogo fresco e buio. Lasciatelo riposare per almeno 20-30 giorni prima di consumarlo e, una volta aperto il vasetto, riponete in frigo e consumate entro pochi giorni.

Cipolline in agrodolce

Ingredienti per 3 vasetti da 400 ml
500 g di **cipolline borettane** pelate
500 ml di **aceto di vino bianco** • 500 ml di **acqua** • 100 g di **zucchero** • 5 g di **sale**
1 cucchiaio di **bacche di ginepro**
6-7 **foglie di alloro**

Preparazione
• **Versate** l'acqua, l'aceto, il sale, lo zucchero, 2-3 foglie di alloro e le bacche di ginepro leggermente pestate in una pentola. Portate a ebollizione e aggiungete le cipolline. Cuocete per 5 minuti esatti dalla ripresa del bollore. • **Scolate** le cipolline tenendo da parte il liquido e lasciatele asciugare per una decina di minuti su un canovaccio pulito.
• **Sistematele** quindi nei vasetti sterilizzati e asciutti. Versatevi il liquido di cottura fino a coprirle completamente. Inserite omogeneamente le bacche di ginepro e aggiungete nei vasetti le foglie di alloro rimaste. • **Chiudete** ermeticamente i vasetti. Disponeteli in una pentola capiente e dai bordi alti avvolti in panni di cotone per non farli urtare. Ricoprite di acqua fredda e mettete sul fuoco. Dal momento del bollore calcolate circa 30-35 minuti. Quindi spegnete la fiamma e lasciateli raffreddare nell'acqua di sterilizzazione.
• **Conservate** in luogo fresco e buio e, una volta aperto il vasetto, riponete in frigo. Consumate entro 2-3 giorni.

Delizioso antipastino apri e gusta!

Pomodori verdi sott'olio

Ingredienti per 2 vasetti da 250 ml
500 g di **pomodori verdi biologici** • 300 ml di **aceto di vino bianco** • 350 ml di **vino bianco secco** • **sale grosso** • 2 spicchi di **aglio** • **origano** • olio di **semi di girasole**

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, asciugateli e tagliateli a spicchi non troppo grossi. Sistemateli in uno scolapasta, copriteli con una manciata di sale grosso per eliminare la loro acqua e lasciateli così per almeno 6 ore. Trascorso il tempo sciacquateli bene per eliminare il sale. • **Portate** a ebollizione l'aceto con il vino, scottatevi i pomodori per un minuto circa, scolateli e tamponateli con un canovaccio. Distribuiteli su di un altro canovaccio pulito e lasciateli asciugare per una notte. • **Riempite** i vasetti sterilizzati e asciugati con i pomodori verdi intervallandoli con qualche fettina di aglio e un po' di origano, senza colmarli e lasciando sempre 2/3 cm dall'orlo. • **Copriteli** completamente con l'olio di semi di girasole, pressandoli in modo che siano ben immersi e chiudeteli ermeticamente. • **Bollite** i vasetti, avvolti in panni di cotone per non farli urtare, in una pentola capiente dai bordi alti riempita d'acqua fredda fino a coprirli. Dal momento del bollore calcolate circa 30-35 minuti. Quindi spegnete la fiamma e lasciateli raffreddare nell'acqua di sterilizzazione.
• **Conservate** in luogo fresco e buio e, una volta aperto il vasetto, riponete in frigo e consumate entro 2-3 giorni.

Pronti da condire!

Fagiolini al naturale

Ingredienti per 3 vasetti da 200 ml
500 g di **fagiolini verdi**
500 ml di **acqua** • 10 g di **sale**

Preparazione
• **Mondate** i fagiolini, spuntandoli ed eventualmente eliminando il filo. Quindi, lavateli in acqua e bicarbonato.
• **Lessateli** in acqua bollente leggermente salata e scolateli al dente. Sistemate i fagiolini nei vasetti sterilizzati e asciutti, cercando di non lasciare spazi vuoti. Portate a ebollizione l'acqua con i 10 g di sale e versatela ancora bollente nei vasetti. Chiudete ermeticamente i vasetti. • **Bollite** i vasetti, avvolti in panni di cotone per non farli urtare, in una pentola capiente dai bordi alti riempita d'acqua fredda fino a coprirli. Dal momento del bollore calcolate circa 90 minuti. Quindi spegnete la fiamma e lasciateli raffreddare nell'acqua di sterilizzazione. • **Conservate** in luogo fresco e buio e, una volta aperto il vasetto, riponete in frigo e consumate entro 2-3 giorni.

Ricetta di cover

Buone come la MAMMA

Di mamma ce n'è una sola, ma la torta a lei dedicata deve essere personalizzata, fatta su misura per lei solo, i suoi gusti e le sue preferenze. Difficile non trovarne una adatta fra queste dolcissime proposte…

7 torte per dire: "mamma, ti voglio bene"

2,30€
4-6 porzioni

Mamma super affettuosa, ambientalista, appassionata di erbe aromatiche

Torta di ricotta miele e timo

Mamma protettiva e rassicurante, amante della semplicità e del fatto in casa

◂ Torta di ricotta miele e timo

Ingredienti per 4 persone
250 g di **ricotta** • 130 g di **farina 00**
2 **uova** • 120 g di **zucchero** • 60 g di **miele millefiori** • 50 g di fecola di **patate**
50 g di **latte** • 40 g di olio di **semi**
1 cucchiaio di **timo** • 1 cucchiaio di estratto di **vaniglia** • 1 bustina di **lievito per dolci**
1 pizzico di **sale** • **burro** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Lasciate** macerare il timo nel latte per 3 ore. In una terrina lavorate le uova con lo zucchero e il miele fino a ottenere un composto spumoso. Stemperate la ricotta con il latte filtrato e unitela all'impasto. • **Aggiungete** l'olio, mescolate e incorporate la farina, la fecola e il lievito, possibilmente con un setaccio. Unite un pizzico di sale e profumate con la vaniglia. • **Versate** il composto in uno stampo smerlato da 22 cm di diametro, ben imburrato, e infornate a 170 °C per circa 50 minuti. • Trascorso il tempo di cottura, **sfornate** la torta e fatela riposare per 30 minuti. Sformatela su una griglia per dolci e fatela raffreddare completamente. Cospargete con zucchero a velo e servite.

Tips&Tricks

La prova di cottura con lo stecchino è semplice e infallibile. Par farla, usate uno stuzzicadenti di legno e affondatelo in prossimità del centro della torta: se estraendolo risulterà asciutto e pulito, la cottura sarà ultimata. Se, invece, risulterà appiccicoso o troppo umido, dovrete far cuocere ancora un po'.

L'alleato in cucina

La **Ricotta Bio** di **Brimi** è prodotta con latte altoatesino di agricoltura biologica, garantito dal marchio di Qualità Alto Adige. In vaschetta da 200 g.

3,89€
4-6 porzioni

Torta Paradiso ▸

Ingredienti per 4 persone
250 g di **burro** • 250 g di **zucchero a velo**
1 bustina di **vanillina** • 5 g di **zeste di limone** 250 g di **uova** • 125 g di **farina 00**
125 g di fecola di **patate** • 7,5 g di **lievito per dolci in polvere**
Vi servono inoltre: • **burro** • **zucchero** (o farina) • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Raccogliete** il burro morbido a dadini in una planetaria, unite lo zucchero a velo, le zeste di limone, la vanillina e lavorate con la foglia. Incorporate le uova e poi la farina, il lievito e la fecola setacciati. • **Versate** l'impasto ottenuto in una tortiera da 18 cm di diametro, imburrata e cosparsa con un po' di zucchero (o in alternativa di farina) e infornate a 170 °C per circa 45 minuti (per verificare la cottura, fate comunque la prova stecchino). • **Sfornate** la torta, sformatela e lasciatela raffreddare capovolta, così il dolce si appiattirà. Spolverizzate con abbondante zucchero a velo e servite.

Mamma chioccia
e multitasking, performante,
gusto fondente
1,73€
a porzione
Torta rovesciata ai frutti di bosco

Torta rovesciata ai frutti di bosco

Ingredienti per 6 persone
Per l'impasto: 200 g di **cioccolato fondente** • 80 g di **burro**
100 g di **farina** • 3 **uova** • 2 **tuorli** • 120 g di **zucchero**
per la farcia: 600 g di **frutti di bosco** (surgelati) • 100 g di **zucchero** • 40 g di **burro** • due cucchiai di **farina di cocco**
una tortiera da 26 cm di diametro

Preparazione
• **Scongelate** i frutti di bosco a temperatura ambiente e tamponateli con carta assorbente. Imburrate il fondo di una tortiera, facendo un piccolo strato di burro. Spolverizzate con lo zucchero, distribuendolo in modo uniforme, e fate caramellare in forno a 100 °C per pochi minuti, facendo attenzione che non scurisca troppo. • Una volta pronto il caramello, **distribuite** sopra i frutti di bosco, tenendone da parte qualcuno per la decorazione finale, fino a coprire tutto il fondo della tortiera. • **Fate sciogliere** a bagnomaria il cioccolato e il burro. Intanto lavorate le uova e i tuorli con lo zucchero in una ciotola, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete la farina setacciata, quindi il cioccolato e il burro sciolti e mescolate bene. • **Versate** il composto nella tortiera e infornate a 170 °C per circa 35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. Quando la torta si sarà intiepidita, capovolgetela e mettetela in un piatto da portata. Spolverizzate con farina di cocco, guarnite con frutti di bosco freschi e servite.

Salsa al cocco

Se volete completare con "effetto speciale", servite con la torta questa salsa al cocco. Per 150 ml di salsa, versate **200 ml di latte** e 20 g di **farina di cocco** in un tegamino e amalgamate, a fuoco lento. Fate ridurre fino a ottenere una consistenza cremosa. Lasciate intiepidire, poi versate per accompagnare la torta rovesciata.

L'alleato in cucina

In caso di intolleranza al glutine, il mix di farine gluten free di **Ar.pa Lieviti** garantisce una perfetta resa delle preparazioni da forno dolci e salate.

Mamma romantica, tradizionalista, amante dei fiori

Torta di rose alle mele

3,19€
4 porzioni

Ingredienti per 4 persone
4 **mele fuji** • 180 g di **farina 00**
140 g di **zucchero**
50 g di **fecola di patate**
100 g di **burro fuso** (più altro per lo stampo) • 2 **uova**
50 g di **latte** • 10 g di **lievito per dolci** • 1 cucchiaino di **aghi di rosmarino**
1 **limone**
4 cucchiai di **rum**
1 pizzico di **cannella in polvere** • 1 pizzico di **sale**
zucchero a velo

Preparazione
• **Private** le mele del torsolo, tagliatele a rondelle sottili e irroratele con il succo di limone. Fatele cuocere al vapore finché non saranno morbide, quindi tagliate le rondelle a metà, per ricavarne degli spicchi e tenete da parte. • **Setacciate** la farina, la fecola e il lievito in una ciotola e aggiungete il rosmarino, tritato finemente. Mescolate il burro fuso con lo zucchero, il latte, le uova, la scorza di limone grattugiata, il rum, la cannella e il sale. Mescolate questo composto con le farine e versate il composto ottenuto in una teglia da 20 cm di diametro, imburrata.
• **Realizzate** le rose con gli spicchi di mela: su un piano di lavoro sistemate 5 fettine di mela sovrapponendole leggermente e formando delle strisce. Arrotolate le fettine di mela su se stesse e realizzate una rosa. Proseguite in questo modo fino a esaurimento delle fettine di mela.
• **Adagiate** le rose di mela sulla superficie della torta, spolverizzate con un po' di zucchero a velo e infornate a 180 °C per circa 50 minuti. Sfornate la torta e lasciatela intiepidire. Sformatela su una griglia, lasciate raffreddare e servite.

C'è mela e mela

GOLDEN DELICIOUS
Ha un colore giallo e sapore delicato, perfetta per i dolci.

RENETTA
E' la classica della cucina altoatesina, con polpa carnosa e profumata. Ottima per i dolci, le frittelle e le torte.

ANNURCA
Varietà campana con marchio IGP, ha la buccia rosso scuro, profumo intenso e la polpa croccante e acidula, che diventa dolce in cottura.

FUJI
Nata in Giappone, è la mela più diffusa al mondo. Ha la buccia rossastra e striata, la polpa croccante e molto succosa. Estremamente versatile, è ottima per i dolci.

ROYAL GALA
Con buccia sottile e striata, è la mela perfetta per centrifugati e frullati.

GRANNY SMITH
Verde, con polpa soda e croccante, e sapore fresco e leggermente acidulo. È perfetta per essere scavata e riempita o nelle preparazioni salate.

STARK DELICIOUS
La classica mela di "Biancaneve", con la buccia rossa brillante e la polpa dolce. Da mangiare al naturale, o in insalate creative.

L'alleato in cucina

A base di "quark", il tipo ideale per cheese cake, il **Formaggio fresco Alpigiana** di **Bayernland**. In confezioni da 100 e 150 g.

Mamma coccolosa, supergolosa, shabby chic

Cheesecake al cioccolato bianco e lavanda

Ingredienti per 4 persone
Per la base: • 250 g di **biscotti digestive** 120 g di **burro**
Per la crema: • 350 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 200 g di **cioccolato bianco** • 100 g di **panna fresca** • 100 g di **zucchero** • 50 g di **yogurt greco bianco** 3 **uova** • 30 g di **farina** • 2 cucchiai di **fiori di lavanda** essiccati • 2-3 rametti di **lavanda** • qualche quadratino di **cioccolato bianco** • **burro**

Preparazione
• **Fate scaldare** la panna in un pentolino e spegnete poco prima che arrivi al bollore. Unite i fiori di lavanda e fate raffreddare a temperatura ambiente; quindi coprite, trasferite in frigorifero e lasciate in infusione per 3 ore. • Per la base: **spezzettate** i biscotti, raccoglieteli in un mixer da cucina e riduceteli in polvere. Trasferiteli in una terrina, unite il burro fuso e amalgamate per bene. Versate il composto lungo i bordi e sul fondo di uno stampo a cerniera, precedentemente imburrato, foderato con carta forno e pressate bene con il dorso di un cucchiaio. Trasferite in frigorifero per 30 minuti. • **Fate fondere** il cioccolato bianco a bagnomaria e lasciatelo intiepidire a temperatura ambiente. Raccogliete il formaggio e lo yogurt in una terrina, unite lo zucchero e mescolate fino ad avere un composto liscio e vellutato. Unite la panna filtrata e le uova sbattute e amalgamate ancora. Incorporate la farina setacciata e infine il cioccolato fuso. • **Versate** la crema sulla base, livellate e infornate a 160 °C per poco più di un'ora, coprendo a metà cottura con un foglio di carta alluminio, per evitare che la superficie si scurisca troppo. Trascorso il tempo di cottura, spegnete e lasciate raffreddare il dolce nel forno con lo sportello semi aperto. Quindi, trasferite in frigorifero per 4-5 ore. • **Servite** la cheesecake su un'alzatina e guarnitela con qualche quadratino di cioccolato bianco, i rametti di lavanda e servite.

Mamma amorevole, padrona di casa elegante, un filo perfezionista

Lemon tarte alla meringa

Ingredienti per 6-8 persone
1 rotolo di **pasta frolla**
Per la crema frangipane: • 125 g di **burro** 125 g di **zucchero** • 125 g di **farina di mandorle** • 10 g di **farina** • 2 **uova**
Per il curd al limone • 40 g di **succo di limone filtrato** • 168 g di **burro** • 135 g di **zucchero** • 80 g di **tuorli** • 1 **limone**
Per la decorazione: • 1 **limone** • 1 ciuffo di **menta** • **meringa**

Preparazione
• **Montate** per bene il burro con lo zucchero; incorporate le uova, versate a pioggia le farine e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto omogeneo. • **Stendete** la frolla a uno spessore di circa 3 mm e rivestite uno stampo da 30 cm di diametro. Versate all'interno la crema, lasciando 1 cm di bordo libero, e livellate. • **Infornate** a 170 °C e fate cuocere per almeno 30-40 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • Per il curd al limone: **raccogliete** in un pentolino il succo di limone, il burro e la metà dello zucchero; mettete sul fuoco e fate sciogliere per bene. Lavorate i tuorli con lo zucchero restante e la scorza di limone grattugiata. Versate a filo il liquido caldo e mescolate bene. Rimettete sul fuoco e fate cuocere fino ad addensamento. Spegnete e fate riposare. • **Versate** il curd sulla base di frolla cotta e raffreddata, livellate e guarnite la superficie con ciuffetti di meringa, utilizzando una sac à poche, scorzette di limone e foglioline di menta. Tocco di classe: fiammeggiate i ciuffi di meringa con un cannello.

Meringa

Montate 3 albumi pastorizzati con le fruste elettriche per almeno 2 minuti, quindi versate a poco a poco 150 g di zucchero e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto ben sodo.

4,09€
6 porzioni

Utensile furbo

Se non possedete il cannello da pasticciere, per fiammeggiare le cime dei ciuffetti di meringa, potete usare un accendigas per candele o forno, di quelli lunghi che producono una fiammella, non solo la scintilla.

Frolla integrale con more e spezie

Ingredienti per 4 persone
Per la frolla: • 150 g di **farina 00**
150 g di **farina integrale**
150 g di **burro freddo** • 100 g di **zucchero semolato** • 1 **uovo medio**
1 **tuorlo** • 1 g di **sale**
Per la farcia: • 700 g di **more** (surgelate) • 100 g di **zucchero semolato fine** • 150 g di **biscotti**
la scorza di **1 limone** • 1 pizzico di **cannella in polvere** • 1 pizzico di **noce moscata** • uno stampo da 20 cm di diametro

Preparazione
• **Raccogliete** in un mixer da cucina le farine, il sale, lo zucchero, il burro ben freddo e frullate alla massima velocità. Unite le uova e proseguite ancora per qualche secondo, fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno un'ora. • **Scongelate** le more a temperatura ambiente, tamponatele con carta assorbente, quindi mettetele in una ciotola, unite lo zucchero, le spezie e la scorza di limone grattugiata, e mescolate.
• **Frullate** i biscotti fino a ottenere una polvere. Dividete la pasta frolla in 2 parti. Stendete una metà e rivestite uno stampo foderato con carta forno. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e cospargete con i biscotti sbriciolati. Versate le more, chiudete con la pasta frolla restante ben stesa e sigillate i bordi con una forchetta e bucherellate la superficie, per far uscire il vapore. • **Infornate** a 180 °C per circa 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. Sformate in un piatto da portata e servite.

Mamma super comprensiva, alternativa, appassionata di naturopatia

Cremosi e spumeggianti

Morbidi e avvolgenti, dessert al cucchiaio come questi sono perfetti da dedicare alla mamma per la sua festa, ma sono anche una ricetta infallibile contro i momenti più duri

4 dolci comfort

Sofficemente classico

3,25€
4 porzioni

Coppa spumosa al tiramisù

Tips&Tricks

Il liquore non deve essere aggiunto ad altri liquidi o composti previsti in una ricetta a temperatura troppo alta, altrimenti perde l'elemento alcolico e insieme ad esso l'aroma.

Coppa spumosa al tiramisù

Ingredienti per 4 persone
125 g di **mascarpone** • 50 g di **acqua**
3 **tuorli pastorizzati** • 70 g di **zucchero**
biscotti savoiardi • **cacao amaro** in polvere
per la bagna: 50 g di **acqua**
100 g di **caffè espresso** • 75 g di **zucchero**
20 g di **liquore al caffè**
Per la maionese dolce al caffè: 50 g di **acqua** • 1 cucchiaino di **caffè solubile**
1 cucchiaino di **zucchero a velo**

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate delicatamente il mascarpone, versate l'acqua e mescolate ancora. Filtrate il composto con un colino a trama fitta e raccoglietelo in un sifone da mezzo litro. Caricate con due bombolette, agitate per bene e conservate in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. • **Raccogliete** tutti gli ingredienti per fare la bagna in un pentolino (tranne il liquore) e mettete sul fuoco, portate al primo bollore e poi spegnete. Fate raffreddare e infine aggiungete il liquore.
• **Frullate** tutti gli ingredienti per la maionese al caffè nel bicchiere di un mixer a immersione, fino a ottenere una emulsione omogenea. • **Irrorate** i biscotti savoiardi con la bagna e sistematene uno strato sul fondo di quattro coppe. Versate un cucchiaio di maionese dolce e, utilizzando il sifone, terminate con la spuma. Spolverizzate con un cacao in polvere e servite.

***Utensile* furbo**

Il sifone è uno strumento di pasticceria che serve a preparare mousse ed emulsioni particolarmente fini e spumose, sia dolci sia salate. Si trova facilmente anche online per uso domestico, con bocchette e bombolette di carica a prezzi contenuti (da 29,00 euro circa).

Tradizione rivisitata

Tiramisù con crema al pistacchio fragoline e profumo di mela

Ingredienti per 4 persone
3 **tuorli** • 100 g di **zucchero** • 400 g di **mascarpone** • 2 cucchiai di **pasta di pistacchi**
100 g di **panna montata**
2 **cestini di fragoline** di bosco • 1 confezione di **savoiardi** • **succo di mela**
granella di pistacchi

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, quindi unite il mascarpone e la pasta di pistacchi e mescolate per bene. • **Incorporate** la panna montata e le fragoline, precedentemente lavate e mondate, tenendone da parte qualcuna per la decorazione. • **Bagnate** i savoiardi nel succo di mela e distribuiteli nei bicchieri formando uno strato.Versate sopra la di crema e proseguite a realizzare gli altri strati, alternando savoiardi e crema fino a esaurimento degli ingredienti. • **Decorate** con la granella di pistacchi e le fragoline tenute da parte. Mettete in frigo per almeno un'ora e servite fresco.

2,05€ a porzione

Tips & Tricks
Questa versione di tiramisù, priva di caffè o di liquore è adatta anche ai più piccini.

Spuma di meringa al pompelmo rosa e fragole al basilico

Light

Ingredienti per 6 persone
70 g di succo di **pompelmo rosa filtrato**
250 g di **panna fresca** • 6 g di **gelatina in fogli** • 100 g di **albumi** • 200 g di **zucchero** • 200 g di **fragole**
1 ciuffo di **basilico** • **zucchero**
Per la decorazione: **zuccherini** o **fiori eduli**

Preparazione
• **Per la meringa:** raccogliete gli albumi e lo zucchero in un pentolino e scaldateli a bagnomaria. Togliete il pentolino dal bagnomaria e montate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso. • **Raccogliete** la meringa ottenuta in una ciotola. Versate a filo il succo di pompelmo e mescolate delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto. • **Sciogliete** la gelatina, messa precedentemente in ammollo in acqua fredda e ben strizzata, con 50 g di panna calda. • **Semimontate** la panna restante. Unite la gelatina alla meringa e incorporate infine la panna semimontata. Fate rassodare in frigorifero e poi raccogliete il composto in un sac à poche con punta a stella. Nel frattempo, lavate e mondate le fragole.
• **Tagliate** le fragole a cubetti molto piccoli. Raccoglietene una piccola parte in un mixer da cucina, unite a piacere il basilico e lo zucchero e frullate per bene. Mescolate la salsa di fragole con i dadini, trasferite in frigorifero e lasciate insaporire la tartare ottenuta per una mezz'ora. • **Distribuite** la tartare nei piattini da dessert aiutandovi con un coppapasta. Con il sac à poche formate un cono di spuma al pompelmo, decorate con zuccherini, o fiori eduli, e servite.

4,89€
6 porzioni

4,08€
6 porzioni

L'alleato in cucina
Yogurt intero Fior di Latte di **Mila**, di puro latte 100% dell'Alto Adige senza OGM.

Spumeggiante

▲

Parfait allo yogurt e frutti rossi

Ingredienti per 6 persone
400 g di **yogurt bianco** • 300 g di **frutti di bosco** • **misti** (più altri per la decorazione)
1 cucchiaio di **zucchero** • 100 g di **cereali a piacere** • **granella di pistacchi**
zucchero a velo

Preparazione
• **Raccogliete** i frutti di bosco in una casseruola, unite lo zucchero e un cucchiaio di acqua e fate cuocere per qualche minuto, schiacciando i frutti con un cucchiaio di legno fino a ottenere una composta.
• **Togliete dal fuoco** e fate raffreddare. Dolcificate a piacere lo yogurt greco con lo zucchero a velo. • **Componete** i bicchierini alternando i cereali con la composta di frutti di bosco e lo yogurt. Decorate con un po' di frutti di bosco freschi e una spolverizzata di granella di pistacchi e servite.

Cotto si stampi...

In alluminio, ceramica o silicone, con anello a cerniera o fondo estraibile, le teglie giuste possono fare la differenza nella riuscita di una torta e queste sono il top. Sono acquistabili online, anche in versioni più economiche. Quindi: scegli, sforna e gusta!

€27,90

Questo è il tipico stampo per chiffon cake, riconoscibile dai piedini, che permettono di far raffreddare la torta capovolta e sollevata. Fondo estraibile per rimuovere il dolce dopo la cottura. Dimensioni: 26 cm. Di **Tescoma**

€16,90

Stampo per crostata quadrato con fondo antiaderente e rimovibile. Di **Tescoma**

€7,40 **€21,50**

Stampo con cerniera e coperchio per asporto e stampo a forma di cuore, entrambi antiaderenti. Di **Guardini**

da €6,40

Stampi per plumcake e torte a forma di cuore, con rivestimento in ceramica, "Cook in love" e Linea "Grancucina". Di **Tognana**

€15,00

Stampo per ciambella a spirale rosso in silicone. Di **Lékué**

€20,00 ca.

Vassoio per muffin, disponibile sia in stampi da 6 che da 12, e ramekin (pirottini da forno) di ceramica verde chiaro da 11 cm. di diametro. Di **Berndes**

€13,90

Stampo per ciambella decorato, cm 20 di diametro. Di **Decora**

€35,00

Set di 2 stampi per mini ciambelle e per mini crostatine. Di **KitchenAid**

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Medaglioni speck e brie in carrozza, girandole di frappe, o pan brioche? Diteci tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari…

All'interno l'inserto staccabile, nel **formato rivista**, grande e leggibile

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo.

Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno **un libro di ricette in omaggio!**

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

La ricetta scelta questo mese è di @giusy.san2012

Salve,
sono Giusy ho preso spunto da uno dei numeri di Facile Cucina, pagina 61, per preparare le lasagne, alle quali io, però, ho aggiunto dei pisellini. E poi da un altro numero, ho preparato il tiramisù con savoiardi e crema al latte, ottimo perché è una versione più leggera! Grazie sempre e continuate così!
P.S.: gli inserti mi piacciono tantissimo. Se poi poteste dedicarne qualcuno alle creme per accompagnare o farcire torte o qualsiasi dolce, oppure a delle salse, sughi o pesti di tutti i tipi... grazieeeee!

Giusy, @giusy.san2012

Infaticabile Giusy, che gran ricette! E pure con il tocco personale… beato chi ti sta vicino e si gode le tue doti di cuoca e pasticciera provetta. E nel farti i complimenti, e invitarti a mandarci altre tue/nostre ricette, ti vogliamo confermare che i temi desiderati per gli inserti arriveranno presto… ci stavamo giusto pensando anche noi! Nel frattempo, però, vedrai che nel nutrito ricettario di Facile Cucina di ogni mese, farce dolci e sughetti appetitosi non mancheranno mai.

Un abbraccio e tienici aggiornati!

Giulia Macrì – Vicedirettore Facile Cucina

La ricetta scelta questo mese è anche di @francilavoro

Torta di mele classica... La colazione da oggi sarà tutta un'altra cosa. E poi questi inserti da staccare sono veramente ricchi di ricette, tutte da provare e super golose!!!

Francy, @francilavoro

Ed ecco un'altra riuscitissima impresa della nostra Francy, una delle fedelissime lettrici della prim'ora e… una delle più attive! Sulle tue capacità non abbiamo dubbi, ma non nascondo che ogni volta che riceviamo un'immagine delle ricette di Facile Cucina – in questo caso del tuo apprezzatissimo inserto - che prepari tu, riesci a suscitare il nostro stupore. Siamo troppo contenti di averti come nostra top fan, tanto che ormai aspettiamo tue notizie con impazienza. Goditi con le persone che contano per te questi momenti non facili, nella consapevolezza che con le tue capacità regali a chi ti sta accanto un amorevole e gustoso conforto. Saluti carissimi.

Giulia Macrì – Vicedirettore Facile Cucina

La ricetta scelta questo mese è anche di @polemicaincucina

Carissima redazione, vorrei complimentarmi per la vostra rivista: l'ho scoperta da pochi mesi e, tra i 3 numeri che possiedo, scelgo il secondo che ho comprato, quello di novembre 2019. Copertina accattivante, ma soprattutto una varietà di ricette che ho fatte mie, idee che ho messo subito in atto, mi hanno ispirata e stimolato a scoprire nuovi sapori. Infatti, era da tempo che volevo cucinare anche senza glutine, e ho trovato in Facile Cucina spunti notevoli; quindi spero che mettiate sempre ricette nuove, anche su questo tipo di cucina. Da qualche tempo ho un profilo Instagram dove conservo e trascrivo come un diario, le ricette che sperimento e tra queste ci sono anche le vostre, vi mando qualche foto così potete valutare la mia soddisfazione nel cucinare ciò che voi proponete. Si tratta di 2 primi - lo scrigno di lasagne con pappardelle paglia e fieno con fonduta e radicchio rosso e gli gnocchi di patate e ceci alla birra e brie e un dolce, la crostata di zucca: è quest'ultima che ha fatto veramente stupore in famiglia e tra gli amici... apprezzatissima, è finita in un attimo! Ho personalmente fatto una base di pasta frolla con farina di riso, ma tutto il resto è come la rivista suggeriva di fare. Il risultato è stato FANTASTICO. Concludo ringraziandovi del vostro impegno lavorativo, nel regalarci qualcosa che noi lettori consideriamo utile e piacevole.

Un grosso abbraccio da una vostra nuova, e sicuramente a lungo, lettrice.

Paola Poggiani; @polemicaincucina

Carissima Paola, che dire… Non ci sono parole per ringraziarti dell'apprezzamento e per esprimerti tutta la nostra riconoscenza! Nel nostro lavoro – ma soprattutto in questo difficile momento che stiamo attraversando in Italia e nel mondo – le tue parole danno senso e valore agli sforzi che stiamo facendo per restare con voi lettori, continuare a condividere la comune passione per la cucina, renderla una pratica quotidiana utile e piacevole, da mettere a frutto proprio adesso che abbiamo più tempo e necessità di farlo. Ma le immagini delle tue ricette, che volentieri pubblichiamo, Paola, parlano da sole; così come quelle del tuo ricchissimo profilo Instagram: oltre che una cuoca eccellente, ti dimostri una persona curiosa e attenta, entusiasta e altruista, vista la soddisfazione che trai dal proporre i tuoi piatti ad amici e parenti! Perciò ti ringraziamo ancora e ancora e ti invitiamo a mandarci sempre le ricette che fai: le nostre, ma anche le tue originali… magari inauguriamo una nuova rubrica con le opere dei nostri lettori! E che non manchino anche le tue osservazioni, che per noi saranno sempre preziose. A presto risentirci, cara Paola!

Giulia Macrì – Vicedirettore Facile Cucina

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.

Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

L'ACCADEMIA DI ALICE

ALTA CUCINA A PORTATA DI FORNELLO

È la scuola di approfondimento e di specializzazione di **ALICE**. Un corso di cucina con i top chef della gastronomia italiana che ci sveleranno segreti, tecniche e suggerimenti per realizzare ogni piatto. In compagnia di **Michela Coppa** si alternano gli stellati **Andrea Ribaldone**, **Luca Marchini**, **Luigi Pomata**, **Iside De Cesare** e il giovane e talentuoso **Antonio Paolino**, tra ricette creative e piatti legati alla tradizione delle loro Regioni.

• **Tutti i giorni alle 20.55**

GOURMET

L'ARTE DI IMPIATTARE

La food designer **Angela Simonelli** insegna come presentare i piatti delle migliori ricette tradizionali italiane, rivisitandole con un tocco da vera artista. Ogni giorno una nuova ricetta è trasformata in una vera e propria opera d'arte, tutta da mangiare!

• **Tutti i giorni alle 23.45**

DOLCI TENTAZIONI

PASTICCERIA CHE PASSIONE

Nuova serie dedicata ai dolci condotta dal simpatico attore **Michele La Ginestra**. Tante ricette golose preparate dal maestro pasticciere **Gianluca Aresu** che realizza tanti dolci dedicati alle feste pasquali e non solo.

• **Tutti i giorni alle 18.00**

CUOCHI & DINTORNI

I PROTAGONISTI DELLA RISTORAZIONE

Una nuova stagione con **Francesca Barberini** per conoscere i migliori cuochi dei migliori ristoranti d' Italia attraverso le loro storie e i loro cavalli di battaglia in cucina.

• **Tutti i giorni alle 17.25**

Uno scorcio della spiaggia del relitto a **Zante**

ISOLE della GRECIA

È in edicola Isole della Grecia, il volume della collana "Diari di Viaggio - I Quaderni". Una guida completa e aggiornata con tutto il meglio dell'arcipelago greco: dalle più famose come le Cicladi a quelle da scoprire come le Argo Saroniche. Le spiagge più belle, i panorami mozzafiato, i paesini di fascino, l'archeologia, la natura. I consigli per **dormire**, dai resort sul mare ai B&B di charme; le trattorie autentiche e le **specialità**; lo shopping e l'artigianato. Una guida ricchissima di **indirizzi**, **informazioni** pratiche, **cartine**, e tante splendide **fotografie**.

IN EDICOLA

I.P.

IL FRANTOIO DI MARINA

PASSIONE PER L'OLIO DAL 1890

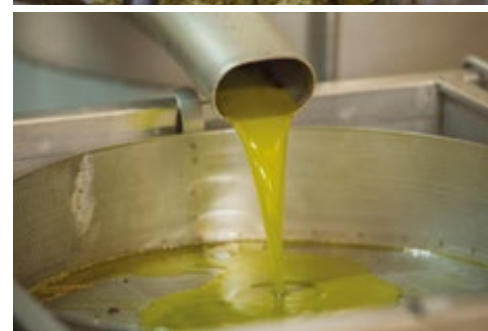
Il nostro frantoio ha origini ben radicate nella storia del secolo scorso, si insediava infatti a cavallo tra gli ultimi anni del 1800 e l'inizio del 1900. La nascita fu determinata dall'esigenza dei contadini del nostro paese, Bracigliano, di recarsi in un luogo dove poter estrarre dalle olive, il loro pregiato olio. Da qui nasceva l'idea del mio bisnonno Don Felice Romano, proprietario terriero con molti possedimenti agricoli, in prevalenza oliveti, di mettere su un piccolo frantoio. Grazie alle sue possibilità economiche ha dato vita ad una tradizione artigiana composta da macine in pietra trainate da asini che, con il loro roteare permettevano alle ruote di girare e, mediante un torchio a legno di quercia, di schiacciare il frutto. Il risultato era un prodotto grezzo ma di grande valore non economico ma qualitativo ed affettivo, in quanto vi era l'impegno, l'amore e la collaborazione di tutti i contadini a prescindere dal loro ruolo; uniti insieme con fatica e stupore esultavano alla fuoriuscita del primo olio.

Negli anni questo sistema della macina a pietra si è evoluto e il torchio è stato sostituito dalle presse che permettevano di effettuare ugualmente un lavoro di pressione, esercitata su dischi; veniva in tal modo, estratto l'olio in modo meccanico ma anche manuale. Trasformato ancora una volta il nuovo frantoio, quello attuale, non prevede più l'estrazione mediante pressione ma grazie all'applicazione di forze centrifughe. Cambiano, infatti, le componenti meccaniche, l'evoluzione tecnologica ci permette di utilizzare un impianto a ciclo continuo completamente in acciaio che consente, grazie a chiusure ermetiche di preservare le proprietà organolettiche dell'olio dall'ossidazione.

Oggi il frantoio di Marina si presenta come una piccola media

azienda a conduzione familiare, i nostri valori sono fortemente legati al principio di territorialità e di conseguenza alla preservazione delle olive prettamente del nostro territorio. La cura dei nostri oliveti permette di avere una maggior accortezza nello sviluppo del frutto fino condurlo ad una giusta maturazione. Gli oliveti sono adiacenti al frantoio, ciò ci permette di effettuare la spremitura entro le 24 ore al fine di ottenere una qualità eccellente e un'acidità bassissima, parametri, che caratterizzano gli oli extravergini di oliva migliori. Per questo motivo possiamo definirci una filiera corta e controllata, fonte di garanzia per il consumatore.

In questa visione, Il Frantoio Di Marina, nel senso più stretto del termine nasce da qualche anno con la consapevolezza delle nuove generazioni di estendere le proprie conoscenze a una clientela più vasta creando in tal modo un'identità con accezione più al femminile in senso di accoglienza e di confort.

Il nostro obiettivo è quello di estrarre e proporre un prodotto sopraffino da un frutto così nobile come l'oliva. La qualità deve essere prima di tutto fonte di garanzia per dar fiducia a coloro che ci scelgono. In quanto artigiani, utilizziamo i nostri servizi anche per conto terzi, garantendo un lavoro svolto al massimo delle nostre competenze nel rispetto della genuinità. A tal proposito l'olio delle nostre olive si presenta fruttato dal sapore piccantino al primo assaggio, amaro, come è giusto che sia un olio extravergine di oliva che si rispetti. Il livello di piccantezza, infatti è indice di un olio di alta qualità, con presenza molto alta di polifenoli, sostanze antiossidanti benefiche al nostro organismo in quanto antitumorali. Solo dopo qualche minuto questo primo sentore va ad affievolirsi, lasciando un gusto dolce e delicato al palato. Il risultato è un piacevole viaggio olfattivo e gustativo che inebria i sensi.

DOLCE CREMA DI RICOTTA ALL'OLIO CON LINGUE DI GATTO ALL'OLIO E MANGO

Ingredienti

per le lingue di gatto
- 100 g di albumi
- 100 g di farina 00
- 70 g di zucchero a velo
- 70 g di olio extravergine di oliva Frantoio di Marina

per la crema di ricotta
- 300 g di ricotta
- 60 g di olio extravergine di oliva Frantoio di Marina
- 40 g di zucchero a velo

vi serve inoltre
- 1 mango

Procedimento

1. Per le lingue di gatto: raccogliete gli albumi in una ciotola e montateli con una frusta. Sempre continuando a montare, unite la farina, setacciata, lo zucchero a velo e infine l'olio, versandolo a filo.

2. Raccogliete il composto in un sac à poche quindi realizzate le lingue di gatto, "disegnandole" sulla placca del forno foderata con carta forno. Mettete in forno già caldo a 170-180 °C e fate cuocere per 7-8 minuti. Al termine, sfornate e tenete da parte.

3. Mentre i biscotti sono in cottura, preparate la crema: lavorate la ricotta con lo zucchero a velo e l'olio fino a ottenere un composto cremoso. Raccoglietelo in un altro sac à poche e tenete da parte.

4. Per il montaggio del dolce: sbucciate il mango e tagliatelo a dadini di circa 1/2 cm di lato. Distribuite la crema di ricotta a ciuffetti nelle cocottine individuali. Aggiungete la dadolata di mango, completate con le lingue di gatto, decorate con un filino di olio a crudo e servite.

combo Menu

MINI VIDI VICI!

4 SFUMATURE DI ROSSO

VOGLIA DI TENEREZZA

A TUTTO TONDO

BONTÀ A DOMICILIO

L'IMPORTANTE È ESAGERARE

I.P.

ITALIANAVERA

È UN'AZIENDA CHE RACCONTA IL TERRITORIO CAMPANO ATTRAVERSO UNA DELLE SUE PIÙ RINOMATE TIPICITÀ: I POMODORI

ARTIGIANALITÀ E QUALITÀ

Racconta la semplicità e la genuinità dei sapori di un tempo, legati ad antichi gesti rituali, attraverso ricette per piatti dal sapore irresistibile, unici come quelli delle nostre mamme; racconta la passione e la qualità delle cose ben fatte – come la lavorazione della materia prima entro le 24 ore dalla raccolta manuale – della cura meticolosa di ogni dettaglio, fino alla confezione.

SAPORE DEL TERRITORIO

Per le conserve di pomodori e i sughi Italianavera seleziona solo le migliori materie prime fresche italiane, rispettandone l'origine, l'essenzialità e i profumi. Prodotti naturali senza compromessi.
Il Pomodorino del Piennolo del Vesuvio dop, ad esempio, è perfetto per le ricette legate alla tradizione della pasta, ma anche del pesce e della pizza. La zona di coltivazione è il comune di Ercolano (Na), nel parco nazionale del Vesuvio, e si fregia della denominazione di origine protetta.
Il Corbarino è una varietà a forma di lampadina, che deve le sue migliori caratteristiche organolettiche al territorio dei Monti Lattari, dove viene coltivato, in prossimità del cosiddetto sentiero degli dei, che collega Agerola alla costa d'Amalfi e risente dell'influenza dei venti marini provenienti dal mare della costiera.

A' PUMMAROLA

E siccome a' pummarola, come la chiamano in Campania, è femmina… Italianavera si è impegnata a valorizzare e sostenere il ruolo della donna nel mondo delle conserve di pomodoro.

SPAGHETTI CON LE VONGOLE, POMODORO DEL PIENNOLO, ERBE E LIMONE

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di spaghetti
- 500 g di vongole
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 bicchiere di vino bianco
- 6 filetti di pomodori del piennolo
- 6 foglie di basilico
- 2 foglie di menta
- 1 limone
- olio extravergine di oliva
- sale

Procedimento

Schiacciate l'aglio in camicia e mettetelo in padella con un filo di olio, unite le vongole già spurgate, sfumate con il vino, aggiungete il prezzemolo e il peperoncino e infine il pomodoro del piennolo. Nel frattempo cuocete la pasta in acqua bollente e poco salata. Prelevate le vongole dal sughetto e sgusciatele, poi togliete l'aglio e spezzettate con le mani le erbette aromatiche (basilico, menta e prezzemolo). Ripassate la pasta nel sugo in casseruola e impiattatela, terminando con il pomodoro del piennolo, qualche vongola e un po' di scorza di limone.

Menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di...

LA PRINCIPESSA SUL PISELLO - per 4 persone 12 EURO

CHE PARADISO - per 4 persone 16 EURO

RUSTICO PARTY - per 6 persone 18 EURO

PIÙ PARFAIT DI COSÌ - per 6 persone 20 EURO

QUANDO IL CAFFÈ È UNA VERA GIOIA

Era il 1949 quando Domenico Gioia e sua moglie Wanda acquistavano un negozio di coloniali nel centro di Eboli (Sa). Un tipico emporio "di paese", nel cui retrobottega si celava una torrefazione artigianale di caffè dove si creavano miscele per i soli clienti. Un'attività collaterale che tuttavia conteneva *in nuce* quella che, a settant'anni di distanza, tramandandosi di generazione in generazione nella famiglia Gioia (siamo alla terza), è diventata una fortunata realtà imprenditoriale votata alla produzione e commercializzazione di caffè di altissima qualità. Una splendida realtà, della quale il Caffè Gioia Organic 100% Arabica è una delle punte di diamante. Monorigine peruviano, coltivato in altura all'ombra delle foreste amazzoniche esclusivamente con metodo biologico, raccolto a mano, lasciato asciugare al sole e quindi tostato grazie a flussi di aria calda (dunque in totale assenza di fumi di combustione), il Caffè Gioia Organic 100% Arabica è un vero e proprio caffè gourmet. Premiato nel 2019 dall'International Taste Institute di Brussels con il "Superior Taste Award" e insignito dal marchio di origine "Coffee from Perù", dolce e aromatico, dal corpo leggero e a basso tenore naturale di caffeina, è disponibile oltre che nella versione macinato per moka, anche in grani, cialde in carta e caspule compatibili con i più diffusi marchi di macchine per caffè espresso. Il massimo per una pausa caffè all'altezza dei palati più esigenti, ma anche, perché no, per realizzare dolci supergolosi.

Labcaffè
C.da San Paolo 30 - Campagna (SA)
Tel: +39 0828 240002
E-mail: info@labcaffe.com

LA RICETTA

ZABAIONE AL CAFFÈ IN COPPA CON CRUMBLE AL CAFFÈ

Ingredienti per 4 persone

per lo zabaione: 3-4 cucchiaini di Caffè Gioia Organic 100% Arabica in polvere
100 g di zucchero • 2 tuorli
per il crumble: 150 g di farina 00 • 75 g di zucchero • 75 g di burro morbido
3-4 cucchiaini di Caffè Gioia Organic 100% Arabica in polvere

Procedimento

1. Per il crumble: setacciate la farina in una ciotola, unite il caffè in polvere e miscelate. Aggiungete il burro, a pezzetti e lo zucchero, e lavorate velocemente fino a ottenere un composto "sabbioso". Distribuitelo in una teglia, foderata con carta forno, infornate a 175-180 °C e fate cuocere per una decina di minuti. Levate e lasciate raffreddare.

2. Per lo zabaione: preparate due tazze di caffè con la moka; levate e lasciate raffreddare. Sgusciate i tuorli in una ciotola, unite lo zucchero e montateli fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Sempre continuando a montare, incorporate a filo il caffè della moka, freddo.

3. Distribuite il crumble nelle coppe o nei bicchieri individuali, coprite con abbondante zabaione al caffè e servite.

Filoncini intrecciati al farro

Ingredienti per 2 filonicini
200 g di **farina di farro** (più altra per spolverizzare) • 150 g di **farina 0**
2 dl di **acqua** • 9 g di **sale** • 1 cucchiaino di **miele di acacia** • 8 g di **lievito** (fatto in casa o di birra)

Preparazione
• **Stemperate** il lievito nell'acqua a temperatura ambiente con il miele. Incorporate gradualmente le farine e poi il sale, e lavorate per una decina di minuti, fino a ottenere un impasto elastico. • **Modellate** una palla, trasferitela in una ciotola e lasciatela riposare in un luogo tiepido per circa 30 minuti. • **Dividete** l'impasto 4 panetti, lavorateli brevemente e ricavate altrettanti cordoncini di 2 cm di diametro, lunghi 50 cm; quindi Intrecciateli a due a due, ripiegando le estremità verso il basso. • **Sistemateli** su una leccarda, foderata con carta forno, infarinateli, coprite con un canovaccio e lasciate lievitare in un luogo riparato per circa un'ora. • **Mettete** in forno un recipiente di acciaio pieno di acqua e portate a 250 °C (modalità statico). • Infarinate nuovamente i filoncini e infornateli per circa 15 minuti. • **Abbassate** a 180 °C e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. • **Diminuite** a 150 °C e fate asciugare con lo sportello del forno semiaperto per circa 10 minuti. • **Sfornate**, lasciate intiepidire e servite.

Lievito *fatto in casa*

SIETE AL SUPER, NEL VOSTRO CARRELLO AVETE COMPLETATO LA LISTA DELLA SPESA PER QUESTI PANINI. MANCA SOLO IL LIEVITO DI BIRRA. LO CERCATE, MA È FINITO. NON DISPERATE. ECCO COME POTETE FARE IL LIEVITO IN CASA.

•••

Versate in un recipiente di vetro dotato di coperchio 100 g di **farina** 00, 80 ml di **acqua oligominerale** e 1 cucchiaino di **zucchero**. Mescolate per ottenere una pastella, chiudete il vasetto con il coperchio, senza avvitarlo, riponetelo in un luogo asciutto a circa 20 °C e lasciatelo riposare per 48-72 ore: il tempo necessario perché la pastella si riempia di bolle e aumenti di volume.

•••

Rinfrescate il lievito ottenuto con 50 grammi di farina e 40 ml di acqua, e mescolate. Riponete il recipiente sempre in un luogo asciutto e lasciate che il lievito aumenti nuovamente di volume.

•••

Continuate a rinfrescare il lievito con farina e acqua finché gli aumenti di volume non avverranno ogni 2-3 ore (ricordatevi di cambiare recipiente ogni 2 rinfreschi). Per verificare l'aumento, ogni volta fate un segno con un pennarello sul recipiente di vetro al livello iniziale della pastella.

•••

Quando finalmente il vostro lievito è diventato attivo (cioè aumenta di volume entro 2-3 ore) vuol dire che è pronto.

•••

Se non lo utilizzate subito, potete conservare il lievito nel barattolo chiuso sia a temperatura ambiente (rinfrescandolo ogni 2-3 giorni), sia in frigo (rinfrescandolo ogni 3-4 giorni).

Baguette

Ingredienti per 2 baguette
350 g di **farina 0** (più altra per spolverizzare) • 2 dl di **acqua** • 9 g di **sale** • 1 cucchiaino di **miele di acacia**
8 g di **lievito** (fatto in casa o di birra)

Preparazione
• **Stemperate** il lievito nell'acqua a temperatura ambiente con il miele.
• **Incorporate** la farina e poi il sale, e lavorate per una decina di minuti, finché l'impasto non sarà elastico. • **Modellate** una palla e lasciate riposare in un luogo tiepido per una mezz'ora. • **Dividete** l'impasto a metà, lavorate brevemente ogni porzione e modellate due filoncini di circa 35-40 cm. • **Sistemateli** su un canovaccio infarinato, spolverizzateli con un po' di farina, coprite con un altro canovaccio e lasciate lievitare in un luogo riparato per circa un'ora. • **Mettete** in forno un recipiente di acciaio pieno di acqua e portate a 250 °C (modalità statico). • **Incidete** i due filoncini e inumiditeli con un goccio di acqua.
• **Infornate** e fate cuocere le baguette per circa 15 minuti. • **Abbassate** a 180 °C e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. • **Diminuite** a 150 °C e fate asciugare con lo sportello del forno semiaperto per circa 10 minuti.
• **Sfornate**, lasciate intiepidire e servite.

0,28€
2 baguette

L'alleato furbo

Marga Mulino di **Marcato** è la macchina manuale che permette fiocchi freschi di cereali, farina di cereali e malto per birra; può essere utilizzata per grani teneri come avena, orzo, segale e per grani duri come farro, kamut, riso e grano saraceno!

0,98€
2 fruste

Filoncini alle olive ▼

Ingredienti per 2 filoni
250 g di **semola rimacinata di grano duro** (più altra per spolverizzare)
100 g di **farina 0** • 2 dl di **acqua**
1 cucchiaino di **miele** • 8 g di **lievito** (fatto in casa o di birra) • 9 g di **sale**
1 cucchiaio di **olive taggiasche snocciolate**
1 cucchiaio di **olive di Gaeta snocciolate**
1 cucchiaio di **olive verdi snocciolate**

Preparazione
• **Stemperate** il lievito nell'acqua a temperatura ambiente con il miele.
• **Incorporate** gradualmente le farine e poi il sale, e lavorate per una decina di minuti, fino a ottenere un impasto elastico. • **Modellate** una palla, trasferitela in una ciotola e lasciatela riposare in un luogo tiepido per circa 30 minuti. • **Dividete** l'impasto a metà, lavoratele brevemente e modellate due rettangoli.
• **Distribuite** le olive, sgocciolate e asciugate, e premetele leggermente per farle aderire all'impasto. • **Avvolgete** i rettangoli dal lato lungo e formate due filoni lunghi circa 35-40 cm. • **Trasferiteli** su una leccarda, foderata con carta forno, spolverizzateli di semola, copriteli con un canovaccio e lasciateli lievitare in un luogo riparato per circa un'ora.
• **Spolverizzateli** con altra farina e incideteli con dei tagli obliqui. • **Scaldate** il forno a 250 °C (modalità statico) con un recipiente colmo di acqua sul fondo. • Infornate i filoni e fate cuocere per circa 15 minuti. • **Abbassate** a 180 °C e proseguite la cottura per 10-15 minuti. • **Portate** a 150 °C e fate asciugare con lo sportello semiaperto per circa 10 minuti. • **Sfornate**, lasciate intiepidire e servite.

▲ Fruste alla segale e cacao e semi misti

Ingredienti per 2 fruste
270 g di **farina 0** (più altra per spolverizzare)
80 g di **farina di segale** • 1 cucchiaio di **cacao amaro in polvere** • 2 dl di **acqua**
1 cucchiaino di **miele** • 8 g di **lievito** (fatto in casa o di birra) • 9 g di **sale** • **semi misti** (**sesamo**, **papavero**, **girasole** e **lino**)

Preparazione
• **Stemperate** il lievito nell'acqua a temperatura ambiente, con il miele.
• **Incorporate** gradualmente le farine, miscelate con il cacao, unite il sale e lavorate per una decina di minuti fino a ottenere un impasto elastico. • **Modellate** una palla, trasferitela in una ciotola e lasciatela riposare in un luogo tiepido per una mezz'ora.
• **Dividete** l'impasto a metà e modellate due filoncini lunghi 35-40 cm. • **Sistemateli** su una leccarda, foderata con carta forno, inumiditeli con un po' di acqua e cospargeteli con i semi misti, premendoli leggermente per farli aderire. • **Coprite** con un canovaccio e infarinato e lasciate lievitare per circa un'ora. • **Scaldate** il forno a 250 °C (modalità statico) con un recipiente colmo di acqua sul fondo. • Infornate e fate cuocere per circa 15 minuti. • **Abbassate** a 180 °C e proseguite la cottura per 10-15 minuti. • **Portate** a 150 °C e fate asciugare con lo sportello semiaperto per circa 10 minuti. • **Sfornate**, lasciate intiepidire e servite.

0,62€
2 filoncini

Oroscopo

15 aprile–15 maggio

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

È il sole che ti da brio, forza e spirito combattivo.

Amore: venere per te è duplice: l'una presa da ciò che ti appartiene e l'altra più ludica, divertente e gioiosa.

Lavoro: l'impeto con il quale reagisci alle circostanze è di per sé un incoraggiamento forte!

Astrocenate con: abbondanza, per recuperare le energie.

TORO

21 aprile-20 maggio

Urano, incoraggiato da venere e dalla luna, ha un modo d'esprimersi delicato e attento…

Amore: per conquistare quello che ti preme ora le occasioni si moltiplicano…

Lavoro: puntate con grinta a concretezza e finalità pratiche.

Astrocenate con: le proteine e dividete i pasti in piccole porzioni.

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Inizia ora la lunga sosta di venere, incoraggiata dal sole, da saturno e da marte… ottimo!

Amore: i tuoi desideri e i tuoi sogni saranno tuti assecondati dalla dolce venere.

Lavoro: Ogni cosa in cui t'impegnerai adesso avrà risultati eccellenti!

Astrocenate con: moderazione. La buona forma pretende qualche sacrificio…

CANCRO

22 giugno-22 luglio

La parte più dura è ormai alle vostre spalle e il futuro è entusiasmante.

Amore: la ritrovata armonia a due è frutto della constatazione che l'amore è alla base di tutto il bello!

Lavoro: missione: vincere qualche antagonista e personaggi.

Astrocenate con: la certezza di essere appetibile anche dietro i fornelli…

LEONE

23 luglio-22 agosto

Spendete carica di energia per raggiungere posizioni prestigiose.

Amore: vi preme essere considerati i migliori dalla persona che vi piace!

Lavoro: assumere un ruolo leader nel team di lavoro sarà una lotta che vale la pena di fare!

Astrocenate con: le alleanze, valide e vere, si trovano cercando attentamente…

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Troppo sicuri di voi, rischiate di sottovalutare personaggi cui non si dovrebbe mai pestare i piedi…

Amore: chi vi ama vorrebbe manifestazioni d'affetto meno rare e riservate.

Lavoro: bene le istanze iniziali, ma non perdete la concentrazione.

Astrocenate con: dedicate la vostra affettuosa attenzione al gruppo domestico.

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

La prolungata sosta domestica vi ha messo al corrente di tensioni di cui non sospettavate l'esistenza…

Amore: siate più generosi del vostro tempo e della vostra considerazione con chi amate.

Lavoro: prima di passare all'azione occorre riordinare e le questioni in sospeso.

Astrocenate con: qualche strappo alle regola…concedetevelo con chi amate.

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Saper reagire con iniziative è nelle vostre possibilità. Ma datevi il tempo per organizzarvi!

Amore: azioni impetuose per amore e solo per amore!

Lavoro: la sicurezza di avere in mano il bandolo delle matassa vi dà ampie certezze.

Astrocenate con: creazioni che vi mettano in contatto con chi vi garba…

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Senso pratico e epurazioni tra le amicizie.

Amore: la vivacità è un toccasana per mettere a fuoco le tensioni suscitate dal periodo.

Lavoro: sbagliate se non avete mai ripensamenti!

Astrocenate con: pranzi abbondanti e cene leggere, per dormire meglio.

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Alla moltitudine di input iniziali succederà una fase più rilassante: ci voleva!

Amore: l'eros ha parecchio da dire, ma anche i sentimenti più dolci hanno ora diritto d'asilo…

Lavoro: fidatevi delle iniziative già prese. Funzionano!

Astrocenate con: tutto l'appoggio che sia possibile procurarsi al momento…

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Saturno, e marte vi daranno una determinazione rocciosa e grintosa.

Amore: dare un tocco di maggior calore ai legami amorosi…

Lavoro: le stelle vi incoraggiano a puntare in alto.

Astrocenate con: una dieta sobria, calorica ma non pesante.

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Con Marte, appoggi interessanti e grinta d'acciaio.

Amore: all'interno della coppia detenete il bastone del comando.

Lavoro: Svecchiate il lavoro.

Astrocenate con: puntate su colazioni pantagrueliche per aver energia per tutta la giornata.

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE E TORTE RUSTICHE

SOTTOVETRO

DESSERT

ISSIMA